Health Canada Santé Canada

CANADA'S

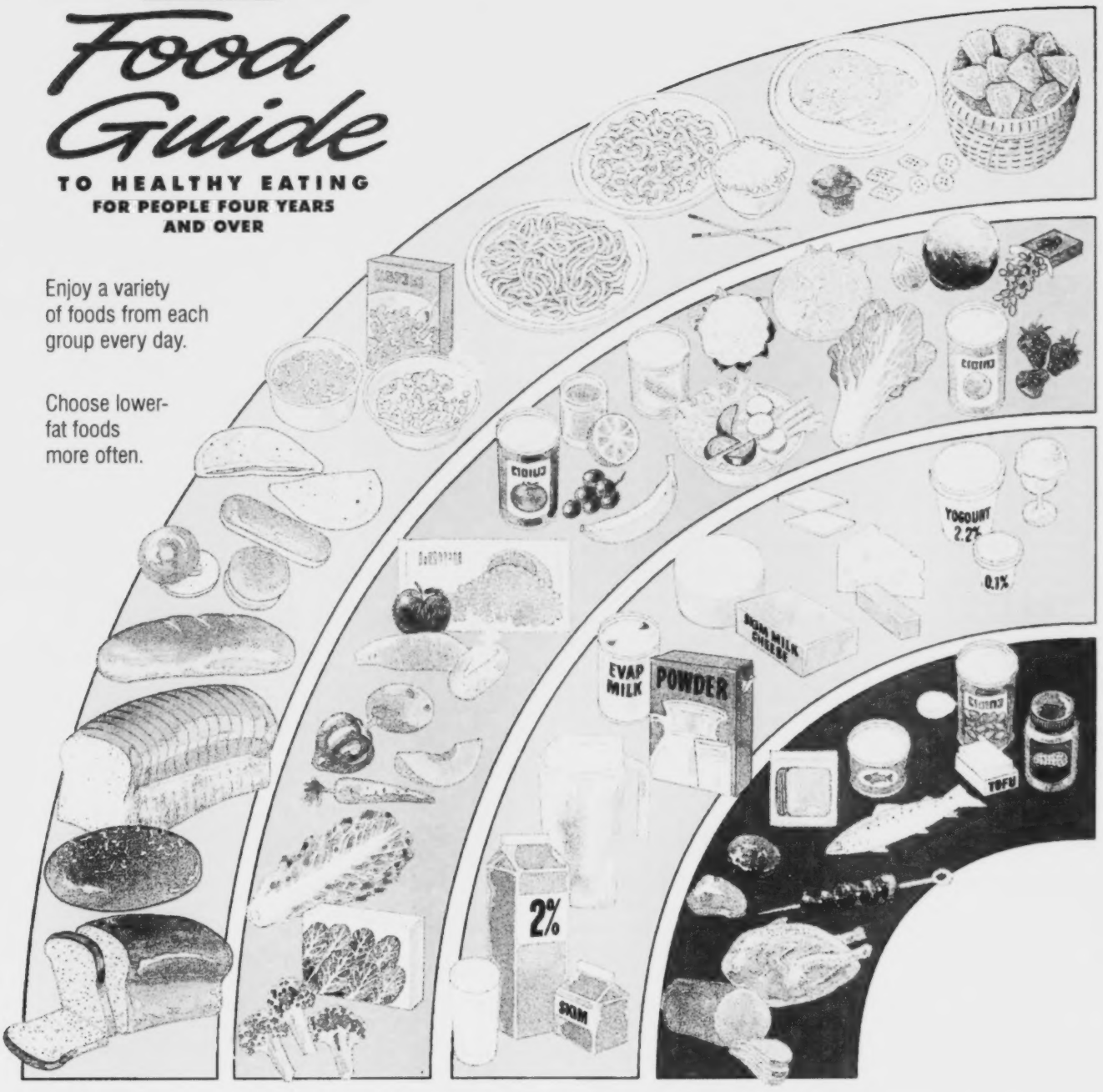
Food Guide

TO HEALTHY EATING

FOR PEOPLE FOUR YEARS AND OVER

Enjoy a variety of foods from each group every day.

Choose lower-fat foods more often.



Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables and Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

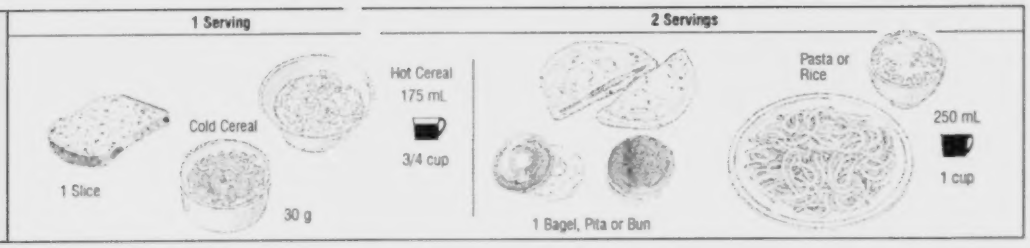
Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

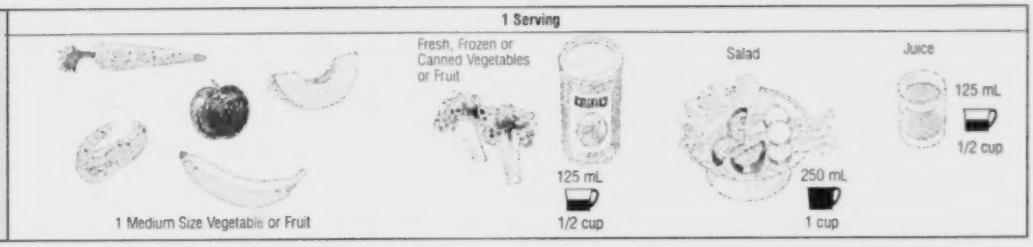
Meat and Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

Canada

Grain Products

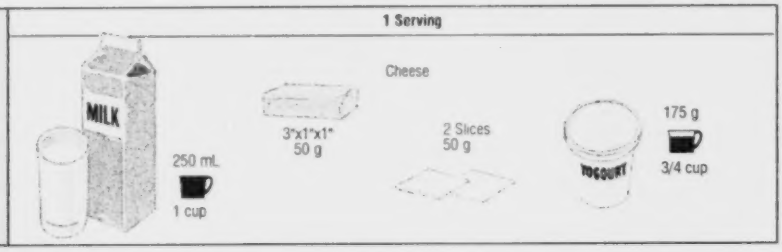
5 – 12
SERVINGS PER DAY





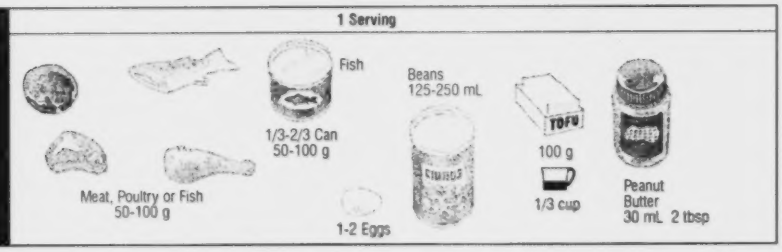
Milk Products

SERVINGS PER DAY
Children 4–9 years: 2–3
Youth 10–16 years: 3–4
Adults: 2–4
Pregnant and Breast-feeding Women 3–4



Meat and Alternatives

2 – 3
SERVINGS PER DAY



Other Foods

Taste and enjoyment can also come from other foods and beverages that are not part of the 4 food groups. Some of these foods are higher in fat or Calories, so use these foods in moderation.

Different People Need Different Amounts of Food

The amount of food you need every day from the 4 food groups and other foods depends on your age, body size, activity level, whether you are male or female and if you are pregnant or breast-feeding. That's why the Food Guide gives a lower and higher number of servings for each food group. For example, young children can choose the lower number of servings, while male teenagers can go to the higher number. Most other people can choose servings somewhere in between.

Consult *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living* to help you build physical activity into your daily life.

Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's VITALITÉ®

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997
Cat. No. H39-252/1992E ISBN 0-662-19648-1
No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts
Background for Educators and Communicators

1
Canada's Food Guide to Healthy Eating: Its Rationale

2
A Tour of Canada's Food Guide to Healthy Eating

3
Importance of Variety in Healthy Eating

4
A Closer Look at Fat

5
A Closer Look at Carbohydrates

6
A Closer Look at Other Foods

7
Canada's Food Guide to Healthy Eating Meets Individual Needs

8
Examples of How the Food Guide Meets Individual Needs

9
Making the *Vitality* Message Come Alive

10
Food Labels and the Food Guide

11
Canada's Food Guide to Healthy Eating with Canadian Foods

Canada has a new Food Guide, *Canada's Food Guide to Healthy Eating*, complete with a new name, a new look and a new approach to healthy eating!

For educators and communicators, the challenge will be to communicate this new information and advice to consumers with ease, accuracy and confidence.

That is where these fact sheets, ***Food Guide Facts*** come in! ***Food Guide Facts*** is a series of fact sheets specifically designed to help educators and communicators gain an in-depth understanding of the new Food Guide. Each fact sheet will explore key concepts and features in more detail. Practical tips and real-life examples are included to help in the communication of the basic principles of healthy eating.

Canada

How to Use *Food Guide Facts*

These fact sheets have been developed to be used individually or as a series. The fact sheets were also designed with several practical features to make them flexible and more affordable. For example, the fact sheets:

- have been bound with a perforated back for easy separation;
- have room in the margin for hole punching so that they can be conveniently stored in a binder;
- can be easily and selectively reproduced; and
- can be selectively updated.

Food Guide Materials

The following are available for your use:

- *Canada's Food Guide to Healthy Eating*... a tearsheet for consumers that provides a pattern for establishing healthy eating habits through the daily selection of foods.
- *Using the Food Guide*... a booklet for consumers that explains the basic concepts of the tearsheet more fully. Includes a pull-out section of *Canada's Food Guide to Healthy Eating* tearsheet.
- *Food Guide Facts – Background for Educators and Communicators*... a series of fact sheets that provides background information for nutrition professionals, health educators, home economists and others involved in promoting healthy eating.

Canada's Food Guide to Healthy Eating tearsheet, consumer booklet and the fact sheets for educators and communicators are available from provincial or local health departments or from: Publications, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9, Tel. (613) 954-5995.

Published by authority of the Minister of Health Canada

Également disponible en français sous le titre *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*

©Minister of Supply and Services Canada, 1992
Cat. H39-253/01-1992E
ISBN 0-662-19966-9

No changes permitted.
Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

105-05865/

Food Guide Facts

1

Background for
Educators and Communicators

Canada's Food Guide to Healthy Eating: Its Rationale

This fact sheet will provide you, as an educator or communicator, with:

- the rationale for the new Food Guide; and
- information on how *Canada's Food Guide to Healthy Eating* relates to the *Nutrition Recommendations* and *Canada's Guidelines for Healthy Eating*.

Canada Has a New Food Guide

A new Food Guide was needed for several reasons:

- to address current nutrition issues;
- to provide consumers with updated information;
- to recognize changes Canadians are already making in their eating patterns;
- to provide consumers with practical and realistic guidance in selecting foods; and
- to present a new design to reflect newer healthy eating messages.

The Importance of Healthy Eating

For some time it has been known that adequate nutrition is essential for proper growth and development. More recently, it has been accepted that healthy eating is a significant factor in reducing the risk of developing nutrition-related problems, including: heart disease, cancer, obesity, hypertension (high blood pressure), osteoporosis, anaemia, dental decay and some bowel disorders.

What "Reducing Risk" Means

Reducing risk means that the chances of developing a disease are lowered. It does not guarantee that a disease will be prevented. Since several factors are involved in the development of disease, risk reduction usually involves several different strategies or approaches. For instance, healthy eating is one positive action that may help to avoid a potential problem.

Now, the importance of healthy eating is also being recognized as a way to actively promote health. Healthy eating contributes to an overall sense of well-being and helps people to look, feel and perform better.

Healthy Eating in Canada

It is important to understand that the Food Guide is based on nutrition and food science. A key reference is *Nutrition Recommendations – The Report of the Scientific Review Committee*, published in 1990 by Health and Welfare Canada. This report contains a review of nutrition research conducted by a committee of scientists and provides recommendations describing the desired characteristics of the Canadian diet. The Nutrition Recommendations, which are reviewed regularly, act as the foundation for all nutrition and healthy eating programs in the country.

Canada's Guidelines for Healthy Eating

A committee of experts in communications and program planning

worked with the committee of scientists and prepared the report *Action Towards Healthy Eating*. They adapted the Nutrition Recommendations into a more user-friendly set of statements called *Canada's Guidelines for Healthy Eating*. These Guidelines promote healthy eating in a general way:

- Enjoy a *variety* of foods.
- Emphasize cereals, breads, other grain products, vegetables and fruits.
- Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat.
- Achieve and maintain a healthy body weight by enjoying regular physical activity and healthy eating.
- Limit salt, alcohol and caffeine.

Canada's Food Guide to Healthy Eating

Canada's Food Guide to Healthy Eating takes *Canada's Guidelines for Healthy Eating* one step further.

It gives consumers more detailed information on establishing healthy eating habits through the daily selection of food.

The Food Guide was developed through the work of task and technical groups, consumer research and consultation with stakeholder groups.

The Food Guide is a basic nutrition education tool used:

- to help plan healthy meals for individuals or groups; and
- to evaluate a person's eating habits in a general way but not to assess nutritional status.

The Food Guide meets the nutritional needs of all Canadians four years of age and over and has been designed specifically for the general public with a reading level of grade seven. It is not appropriate for those under the age of four because the number of servings and the serving sizes are too large for toddlers and preschoolers.

Food Guide Materials

- *Canada's Food Guide to Healthy Eating*... a tearsheet for consumers.
- *Using the Food Guide*... a booklet for consumers that explains the basic concepts of the tearsheet more fully.
- *Food Guide Facts – Background for Educators and Communicators*... fact sheets that provide background information for nutrition professionals, health educators, home economists, fitness leaders and others involved in promoting healthy eating.

Canada's Food Guide to Healthy Eating tearsheet, consumer booklet and the fact sheets for educators and communicators are available from provincial or local health departments or from: Publications, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9, Tel. (613) 954-5995.

References

Nutrition Recommendations – The Report of the Scientific Review Committee. Health and Welfare Canada. 1990. Available from book stores that sell federal government publications. Or from: Canada Communication Group, Publishing, Ottawa, Ontario K1A 0S9. Inquiries: Tel. (819) 956-4800. Price: $18.95. Taxes and shipping charges extra.

Nutrition Recommendations – A Call for Action. Summary Report of the Scientific Review Committee and the Communications/Implementation Committee. Health and Welfare Canada. 1989. Available from: Publications, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9, Tel. (613) 954-5995.

Action Towards Healthy Eating – Canada's Guidelines for Healthy Eating and Recommended Strategies for Implementation. Report of the Communications/Implementation Committee. Health and Welfare Canada. Available from: Publications, Health Canada, Ottawa, Ontario K1A 0K9, Tel. (613) 954-5995.

©Minister of Supply and Services Canada 1992 Cat. H39-253/10-1992E. ISBN 0-662-20080-2 No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

2

Background for
Educators and Communicators

A Tour of Canada's Food Guide to Healthy Eating

This fact sheet offers an overview of *Canada's Food Guide to Healthy Eating*, pointing out key concepts and features.

The Food Guide is designed to help all Canadians, four years of age and over, to look, feel and perform at their best. It does this by recommending a pattern for selecting foods to meet their needs for energy and essential nutrients.

A New Name

The addition of "healthy eating" in the title, *Canada's Food Guide to Healthy Eating*, projects the Food Guide's purpose of promoting better health among Canadians.

Healthy eating is the sum total of all food choices made over time. It is the overall *pattern* of foods eaten and not any one food, meal or even a day's meals that determines if an eating pattern is healthy.

In practical terms, this means that foods and meals should not be labelled "good" or "bad." The nutritional characteristics of any one food or meal can be balanced by choices made at other meals and on other days to create an overall pattern of healthy eating.

A New Type of Food Guide

This is the first Food Guide in Canada that guides consumers, who have a wide range of energy needs, in the selection of all foods, including such items as butter, oil, candies and snack foods. This new approach to healthy eating is referred to as a *total diet approach*.

The total diet approach differs from the foundation diet approach of previous food guides. A foundation diet is a very basic diet, which meets minimum nutrient requirements but falls short of meeting the energy needs of most people. A foundation diet does not give guidance to consumers on all of the food decisions they face daily.

The total diet approach, however, helps consumers make all food choices and takes into account current nutrition concerns and recommendations.

This Food Guide helps consumers sort out issues about energy balance, the fat content of food, the importance of foods containing starch and fibre, and the moderate use of salt, alcohol and caffeine.

Beginning with the Rainbow Side of the Guide...

Rainbow Design Replaces the Circle

The most dramatic visual change from previous food guides is that the four food groups are now depicted in a rainbow design. All four food groups are important in healthy eating but the amounts needed from each group vary.

Food Groups Have Changed Names

The names of the food groups have changed slightly and are now called:

- Grain Products
- Vegetables & Fruit
- Milk Products
- Meat & Alternatives.

Directional Statements

Canada's Food Guide to Healthy Eating includes key statements to give more direction on choosing foods than previous food guides.

- *Enjoy a variety of foods from each group every day* was emphasized in the last Food

Guide and remains a key message.

- *Choose lower-fat foods more often* highlights the importance of choosing lower-fat foods to meet the Nutrition Recommendation that only 30% of energy should come from fat and 10% from saturated fat in the Canadian diet. This directional statement applies to foods in all four food groups and the Other Foods category.
- *Choose whole grain and enriched products more often*, under the Grain Products arc, acknowledges the importance of grain foods for iron, zinc and the B vitamins. Whole grains are also a source of dietary fibre.
- *Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often*, under the Vegetables & Fruit arc, supports adequate intakes of vitamin A and the B vitamin, folacin.
- *Choose lower-fat milk products more often*, under the Milk Products arc, encourages consumers to take advantage of the wide availability of lower-fat milk products as a way to lower total dietary fat, particularly saturated fat.
- *Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often*, under the Meat & Alternatives arc, emphasizes lower-fat choices.

Now, Flip Over to the Bar Side...

The Number of Servings Has Increased

The number of servings has increased for Grain Products and Vegetables & Fruit. This does not mean that everyone has to aim for the upper range of servings in every group. Remember that this Food Guide provides guidance for a wide range of people.

A woman with energy needs at about 1 800 Cal (7 500 kJ) will aim for the lower end of the range, whereas an athletic teenage boy needing around 3 200 Cal (13 400 kJ) will choose in the upper end of the range for all food groups.

Energy

Foods chosen using this Food Guide will provide between 1 800 and 3 200 Cal (7 500 – 13 400 kJ) depending on the number and types of servings selected from each food group, the size of portions chosen and the kinds of Other Foods added.

Other Foods Appear as a New Category of Foods

For the first time, foods that don't fit into any of the four food groups are recognized. The Other Foods category covers a wide range of dietary items and beverages that contribute to taste and enjoyment in eating. The inclusion of these foods in the Food Guide is in keeping with the healthy eating philosophy that all foods can be part of a healthy eating pattern.

There is no recommended number of servings or serving sizes because this category includes a wide range of dietary items that are used very differently by people.

Vitality

Vitality is a message that encourages Canadians to enjoy total well-being through the integration of eating well, being active and feeling good about themselves.

Some Serving Sizes Have Changed

Grain Products

Some Grain Products are shown as a 2-serving portion to better reflect how people eat these particular foods. For instance, people tend to eat a whole bagel or 250 mL/1 cup of pasta which have the same amount of carbohydrate as 2 slices of bread.

For cold cereal, a serving of cereal is now given as a weight of 30 g instead of by volume to be consistent with the way the serving sizes are reported on cereal labels. Weight is a more practical way of measuring cereals because they vary tremendously in volume depending on whether they are light and fluffy like puffed rice or dense like granola.

Meat & Alternatives

Serving sizes range from 50 – 100 g for two reasons:

- The range recognizes that people eat different quantities of meat at different meals. For example, a ham sandwich made with 2 slices or 50 g of ham is a serving of meat just as a chicken breast contributing 90 – 100 g of meat is counted as 1 serving.
- The range accounts for a smaller serving size better suited to a child or an adult with a small appetite.

The peanut butter serving is halved to 30 mL/2 tbsp. This new serving size is more consistent with the amount people generally eat. And, by example, it shows consumers how to lower fat through sensible selection, not omission.

The egg serving is changed slightly. Changing the egg serving from 2 eggs to a range of 1 – 2 eggs is a reminder that eggs, although a very nutritious food, should be eaten in moderation.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/2-1992E. ISBN 0-662-20072-1. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

3

Background for
Educators and Communicators

Importance of Variety in Healthy Eating

The Variety Message

This fact sheet focuses on the importance of the directional statement: *Enjoy a variety of foods from each group every day.*

Eating many different kinds of foods, prepared in different ways, is what variety is all about. Variety promotes:

- an adequate intake of essential nutrients;
- the use of foods and cuisines enjoyed by different ethnic and cultural groups; and
- the positive and pleasurable aspects of eating by exploring a wide range of foods varying in colour, flavour and texture.

Variety also supports moderation in the consumption of fat, salt, caffeine and alcohol.

How Foods are Classified into Food Groups

The importance of variety in healthy eating is better understood once consumers know how foods are classified into groups.

Foods are classified into the four food groups and the Other Foods category primarily on the basis of these factors:

- *Commodity or Agricultural Base* – Foods originating from the same agricultural base are generally grouped together. For example, wheat as a grain, wheat flour and foods made with wheat flour such as cookies, cakes and other pastries are grouped together in Grain Products.
- *Consumer's Use of Foods and How Foods Have Been Traditionally Classified* – For example, legumes are placed in Meat & Alternatives because consumers often use them as a substitute for meat. If food classification had been based on only nutrient similarity, legumes would have been grouped with Grain Products.
- *The Fact That Some Food Items Do Not Fit into a Food Group* – Foods that do not fit into any of the four food groups are classified into the Other Foods category.

Where Does Nutrition Come In?

Once foods are classified into food groups, it is possible to identify a set of key nutrients for each group as shown in the table on the reverse side.

Each food group provides its own set of key nutrients. However, there are also nutrient differences among foods within each group. Foods vary nutritionally because of natural differences and as a result of processing, enrichment and preparation methods.

That's why the Food Guide promotes variety through its directional statements.

Enjoy a variety of foods from each group every day encourages consumers to select:

- foods from all four food groups to benefit from the key nutrients contributed by each group; and
- a wide range of foods from within each food group since the nutrient content of foods within a group also varies.

Canada

Key Nutrients in Canada's Food Guide to Healthy Eating

Each food group is essential. That's because it provides its own set of nutrients.

Grain Products +	Vegetables & Fruit +	Milk Products +	Meat & Alternatives =	The Food Guide
protein		protein	protein	protein
		fat	fat	fat
carbohydrate	carbohydrate			carbohydrate
fibre	fibre			fibre
thiamin	thiamin		thiamin	thiamin
riboflavin		riboflavin	riboflavin	riboflavin
niacin			niacin	niacin
folacin	folacin		folacin	folacin
		vitamin B_{12}	vitamin B_{12}	vitamin B_{12}
	vitamin C			vitamin C
	vitamin A	vitamin A		vitamin A
		vitamin D		vitamin D
		calcium		calcium
iron	iron		iron	iron
zinc		zinc	zinc	zinc
magnesium	magnesium	magnesium	magnesium	magnesium

The other directional statements support the principle of variety by giving consumers guidance on how to increase the variety of foods they consume. The general statement *choose lower-fat foods more often* encourages consumers to focus on lower-fat foods.

The directional statements for Grain Products and Vegetables & Fruit focus on nutrient-rich foods by encouraging consumers to choose whole grains, enriched grain products, dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

In addition, the directional statements for Milk Products and Meat & Alternatives emphasize lower-fat choices. They advise consumers to choose lower-fat milk products, dried peas, beans and lentils, and leaner meats, poultry and fish more often.

Foods within the Other Foods category also contribute to variety. The Food Guide directs consumers to choose foods higher in fat or Calories in moderation.

The following examples point out how foods vary nutritionally and show, in a practical way, why the principle of variety is a cornerstone of healthy eating.

Grain Products

- Whole grains contain more fibre and zinc than refined Grain Products.
- Enriched cereal and pasta contain more iron and B vitamins than unenriched.
- Baked goods like cookies, cakes and croissants contribute more fat and sugar than staple Grain Products such as bread or rice.

Vegetables & Fruit

- Dark green vegetables such as Brussels sprouts and spinach, orange vegetables like carrots and squash and orange fruit like cantaloupe and apricots are rich in vitamin A or folacin.
- Citrus fruits are sources of vitamin C whereas bananas are not.
- Fresh, frozen and canned vegetables are nutritionally similar but some canned vegetables contain sodium in the form of salt.
- Fat content of vegetables varies depending on the way they are prepared. For example, french fries are higher in fat than plain baked potatoes.

Milk Products

- All fluid milk (skim, 1%, 2% and whole milk) contains almost equal amounts of vitamins A and D.
- Milk Products like yogourt and cheese do not contain any added vitamin D.
- Cottage cheese is lower in calcium than other Milk Products.
- The fat content varies widely among Milk Products: skim and 1% milk contain very little fat whereas sour cream, ice cream, coffee and whipping creams are higher-fat Milk Products.

Meat & Alternatives

- Some red meats contain twice as much iron as chicken or fish.
- Only foods of animal origin are sources of vitamin B_{12}.
- Legumes are the only food in this group that provide significant amounts of starch and fibre.
- The fat content of foods in this group varies widely: lentils and some fish contain very little fat whereas some cold cuts such as salami are higher-fat foods.

Other Foods

- The nutritional contributions of the foods in this category are as diverse as the foods themselves.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/3-1992E, ISBN 0-662-20073-X. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

4

Background for
Educators and Communicators

A Closer Look at Fat

This fact sheet highlights how the Food Guide supports a decrease in fat intake for Canadians.

The Nutrition Recommendations for Canadians state that "The Canadian diet should include no more than 30% of energy as fat and no more than 10% as saturated fat." Eating patterns that are high in fat are associated with a higher incidence of heart disease and certain types of cancer. The strongest link is between saturated fat intake and heart disease. When the Nutrition Recommendations were released, data from 1986 showed that Canadians got 38% of their daily energy from fat and 13% of energy was in the form of saturated fat. More recently, studies show a downward trend in fat consumption.

Types of Fat

The fat found in food includes a mixture of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids. The proportions of these fatty acids in food varies. Meat and Milk Products are higher in saturated fat whereas most vegetable oils are higher in unsaturated fat. Dietary cholesterol may also be part of the fat found in food, but is found only in foods of animal origin.

There is a high level of interest and concern about cholesterol among consumers. However, confusion arises when the distinction is not made between *blood cholesterol* and *dietary cholesterol*.

Keeping *blood cholesterol* under control is a key factor in reducing the risk of heart disease and stroke. From a dietary perspective, the key strategy for controlling blood cholesterol is to reduce the intake of total fat and, specifically, saturated fat.

Dietary cholesterol, or the cholesterol found in foods, is not the main influence on blood cholesterol level, although it has some effect, in some people.

Key Message on Fat

From *Canada's Guidelines for Healthy Eating*, the key fat message to consumers is to: *Choose lower-fat dairy products, leaner meats and foods prepared with little or no fat.* By making these lower-fat choices more often, consumers will lower total fat intake and, in doing so, will also lower saturated fat intake.

Food Preparation and Fat

Food preparation methods can add significant amounts of fat. For example:

- Bread becomes higher in fat when it is generously spread with butter or margarine.
- Vegetables become sources of fat when breaded or fried or served with cream sauce, sour cream or butter.
- Lean meat, poultry and fish become higher-fat choices once they are fried or served with gravy or other high-fat sauces.

Food preparation methods can also reduce fat. For example, consumers can:

- trim visible fat from meats and poultry;
- drain fat from cooked ground meat;
- remove skin from poultry;
- roast or broil meat, allowing the fat to drip off;

- reduce the oil or fat called for in recipes;
- use lower-fat yogourt instead of sour cream in recipes; and
- use milk instead of cream in recipes.

How the Food Guide Promotes the Lower Fat Message

Through its key directional statement, the Food Guide encourages consumers to: *Choose lower-fat foods more often.*

Higher-fat food choices can also be part of a healthy eating pattern when used in moderation.

Grain Products

Grain Products are naturally low in fat. It is only when Grain Products are combined with higher-fat ingredients as in the preparation of baked goods and some cereals that they become higher-fat choices.

Higher-fat Grain Products to eat in moderation: cookies, cakes, danish pastries, pie crust, doughnuts, croissants, higher-fat crackers, granola-type cereals and higher-fat muffins.

Vegetables & Fruit

As with Grain Products, there is an increased emphasis on eating more Vegetables & Fruit which are naturally low in fat. (Avocado is an exception.)

Higher-fat Vegetables & Fruit to eat in moderation: vegetables in cream sauces, topped with butter or margarine, or prepared in pastry; fried vegetables like french fries, onion rings, breaded zucchini; and fruit served with cream.

Milk Products

Milk Products can be a major source of fat. This is why the directional statement *choose lower-fat milk products more often* appears on the Food Guide.

There are many lower-fat Milk Products from which to choose more often. For example:

- skim, 1% and 2% milk; skim and 2% evaporated milk;
- cottage cheese and yogourt with 2% or less butter fat (B.F.) or milk fat (M.F.);
- lower-fat cheeses ranging from 2% B.F. or M.F. to 15% – 20% B.F. or M.F. (most firm, ripened cheese contains 28% – 32% B.F. or M.F.); and
- frozen yogourt (less than 3% B.F. or M.F.); ice milk (3% – 5% B.F. or M.F.); light ice cream (5% – 7.5% B.F. or M.F.).

Higher-fat Milk Products to use less often: whole milk; regular evaporated milk; yogourts and cottage cheese containing more than 2% B.F. or M.F.; cheese with 20% or more B.F. or M.F.; regular ice cream (8% – 10% or more B.F. or M.F.); cream; and sour cream.

Meat & Alternatives

Meats, poultry, some fish, eggs, nuts and seeds can be major sources of fat. This is why the directional statement advises to: *Choose leaner meat, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.*

Leaner meats will show very little fat marbled throughout the meat and fat can be easily trimmed. Processed meats that are pre-packaged may have a nutrition label that will help consumers make lower-fat choices. And, most legumes (dried peas, beans and lentils) are low-fat meat alternatives that can be eaten more often.

Higher-fat Meat & Alternatives to eat less often: breaded and fried meat, fish and poultry; poultry with the skin; higher-fat meats like bacon, sausages, bologna; regular and medium ground meat unless the fat can be drained off; and canned fish packed in oil.

Eggs are higher in dietary cholesterol than most foods in this food group. Consumers can enjoy eggs as a meat alternative but are encouraged not to eat them every day.

Other Foods

Some Other Foods are major sources of fat in the Canadian diet. The Food Guide states that: *Some of these foods are higher in fat or Calories, so use these in moderation.*

Examples of higher-fat Other Foods are:

- fats and oils such as butter, cooking oil, margarine, oil-based salad dressing, shortening, lard and regular mayonnaise;
- high-fat snack foods like potato chips, corn chips and chocolate.

You can encourage consumers to reduce their fat intake from these Other Foods by:

- choosing fat-reduced products such as Calorie-reduced or fat-reduced salad dressings;
- using smaller amounts of fats and oils in recipes and stir-frying; and
- choosing high-fat snack foods in smaller amounts.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/7-1992E. ISBN 0-662-20077-2. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Sante Canada

Food Guide Facts

5

Background for
Educators and Communicators

A Closer Look at Carbohydrates

This fact sheet explains why carbohydrates are important and illustrates how the Food Guide helps consumers to increase their intake of complex carbohydrate (starch) and fibre.

The Nutrition Recommendations for Canadians state that "The Canadian diet should provide 55% of energy as carbohydrate from a variety of sources." Eating patterns that are high in complex carbohydrate and fibre are associated with a lower incidence of heart disease and certain types of cancer. When the Nutrition Recommendations were released, data from 1986 showed that Canadians got approximately 48% of a day's energy from carbohydrate.

The goal to get more of a day's energy from carbohydrate is not to increase overall energy intake but rather to change the source of energy. When a person reduces fat intake there is a significant reduction in energy intake since fat provides twice the energy of either protein or carbohydrate. As fat intake is reduced, the energy should be compensated for by an increase in carbohydrate intake.

Sources of Energy

	Approximate Cal/kJ per g
Protein	4 - 17
Carbohydrate (starch & sugars)	4 - 17
Fat	9 - 37
Alcohol	7 - 29

Key Message on Carbohydrates

The Nutrition Recommendations advise that the increase in carbohydrates should come from foods rich in complex carbohydrate and fibre. To do this consumers should *emphasize cereals, breads, other grain products, vegetables and fruits* as stated in *Canada's Guidelines for Healthy Eating*.

Canada's Food Guide to Healthy Eating promotes carbohydrates by:

- the rainbow design that puts Grain Products and Vegetables & Fruit in the outermost arcs and shows a wide range of foods in both groups;
- the larger number of servings recommended for both Grain Products and Vegetables & Fruit; and
- the directional statement for Meat & Alternatives that encourages consumers to choose dried peas, beans and lentils more often.

Kinds of Carbohydrates

- complex carbohydrate more commonly known as starch
- fibre, and
- simple carbohydrate or sugars

A Closer Look at Complex Carbohydrate (Starch)

The Food Guide depicts a wide range of foods rich in complex carbohydrate.

Starchy foods were once considered a side dish, but now, healthy eating patterns encourage consumers to use these foods more generously and to use them as the main part of the meal.

There is the misconception that starchy foods are fattening. Staple forms of starchy foods like bread, rice, pasta, potatoes and most legumes are very low in fat.

However, starchy foods may no longer be lower in fat and energy when prepared or processed with ingredients such as fat.

Canada

For example, french fries, cookies and pasta with high-fat sauces, contribute complex carbohydrate but are higher in fat and energy. Some of the Other Foods such as potato chips also contribute complex carbohydrate but are high in fat and/or salt. These foods should be eaten in moderation.

Some Sources of Complex Carbohydrate (Starch)

- Grains: wheat, oats (oatmeal), rice, wild rice, barley, buckwheat (kasha)
- Grain-based foods: breads, rolls, muffins, cereals, pasta
- Vegetables: potatoes, sweet potatoes, peas, corn, and
- Legumes: dried peas, beans, lentils

A Closer Look at Dietary Fibre

There is no quantitative recommendation for a daily fibre intake although the Nutrition Recommendations advise Canadians to choose a variety of fibre-containing foods every day.

The Food Guide encourages the consumption of more fibre by promoting the consumption of whole grain products, vegetables, fruit, dried peas, beans and lentils.

Dietary fibre is a component of plants that is largely undigested. There are two types of fibre, soluble and insoluble, that combine together in varying proportions in most fibre-containing foods to form the total fibre content of food.

Sources of Dietary Fibre

- Whole grains such as whole wheat, brown rice, whole rye, barley
- Bran of wheat and oats
- Vegetables
- Fruit, and
- Legumes: dried beans, peas, lentils

Dietary fibre, especially from whole grains and legumes, plays a useful role in regulating bowel function, more specifically in the prevention of constipation. The evidence linking fibre to the prevalence of other diseases is inconclusive. To date, it is not yet clear whether the effects originally attributed to dietary fibre are:

- from the fibre alone; or
- from the starch component of fibre-containing foods; or
- from a combination of both these factors.

For this reason, the message regarding dietary fibre encourages the use of a variety of fibre-containing foods, not fibre supplements. Increases in fibre intake should be accompanied by larger intakes of fluid as well. For people not accustomed to higher fibre intakes, fibre-containing foods should be added gradually, over time. This may help to avoid excessive intestinal gas and bloating experienced by some people.

A Closer Look at Simple Carbohydrate (Sugars)

Sugars occur naturally in foods like milk, fruit and vegetables. Sugars are also added to foods in many forms: sugar or sucrose, brown sugar, glucose, fructose, dextrose, liquid invert sugar, molasses, honey and corn syrup. These added sugars and foods that are mostly sugar like soft drinks, candy and jams are classified into the Other Foods category in the Food Guide.

All added sugars, including honey and molasses, contribute primarily energy and taste and have no other significant nutritional advantages.

With the exception of dental caries, there is no conclusive evidence that sugars, when consumed at current levels, are hazardous to the health of the general public. However, people with lower energy needs may need to be more careful with their intake of foods that are high in sugar in addition to foods that are high in fat because they may not need to consume this extra energy.

The effects of sugars on dental health vary depending on caries susceptibility, oral hygiene, fluoride exposure and eating habits. The amount of sugars can play a role but quantity alone is not the only factor that matters. Frequent intakes of sugars, long exposure of teeth to sugars and sticky forms of sugars can all influence dental decay. In addition, some foods can minimize tooth decay by stimulating saliva (e.g., sugarless gum) or by providing protective substances (e.g., calcium and phosphate in cheeses).

©Minister of Supply and Services Canada, 1992 Cat. H39-253/5-1992E ISBN 0-662-20075-6 No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

6

Background for
Educators and Communicators

A Closer Look at Other Foods

This fact sheet explains how Other Foods are part of healthy eating.

In contrast to previous food guides that were designed to meet basic nutrient needs only, *Canada's Food Guide to Healthy Eating* gives guidance on the complete selection of all foods for a day. This is why a category of Other Foods is included on the bar side of the Food Guide.

Other Foods are a broad range of food items that Canadians commonly eat or drink that do not belong in one of the four food groups.

Other Foods as Part of Healthy Eating

No one food, either from the Other Foods category or a food group, should be positioned as bad or harmful to health. Healthy eating habits are not created or destroyed by any one food, meal or even a day's meals. *It is the average of what people eat over time or the pattern of eating that is important to health.*

The Other Foods Category Includes:

- *Foods that are mostly fats and oils:* butter, margarine, cooking oils, mayonnaise, oil-based salad dressings, shortening, lard;
- *Foods that are mostly sugar:* most jams, jelly, all forms of sugar including honey and syrups, candy, marshmallows, sherbet, popsicles;
- *High-Fat and/or High-Salt Snack Foods:* potato chips, pretzels, corn chips, cheese-flavoured puffs;
- *Beverages:* water, coffee, tea, soft drinks, fruit-flavoured drinks, alcohol; and
- *Herbs, Spices and Condiments:* oregano, pepper, salt, mustard, relish, ketchup, steak sauces, horseradish, chili sauce, pickles, soya sauce.

As with foods in the four food groups, the diverse range of Other Foods adds taste to and enhances the enjoyment of eating.

The nutritional contribution of Other Foods is varied. For instance:

- Other Foods that are mostly fat and the high-fat and/or high-salt snack foods are high in fat and contribute some essential nutrients. For example, fats and oils are important sources of essential fatty acids and margarine is also a source of vitamin D;
- Other Foods that are mostly sugar and some beverages such as fruit-flavoured and regular soft drinks contribute energy but contain few nutrients; and
- water, coffee, tea, diet soft drinks, condiments, herbs and spices contribute few nutrients or Calories (kilojoules).

Water as an Other Food

Water is essential to life. The need for water is governed by thirst and is met through water-containing foods such as fruit, milk and beverages including coffee, tea and soft drinks.

Canada

Although it is not absolutely essential to drink plain water, consumers should be encouraged to consider plain water as an energy-free way to quench thirst and replenish body fluids, especially after strenuous work or physical activity.

In areas where the drinking water is not fluoridated, fluoride supplements may be considered for children three years of age and older at high risk of dental decay, in consultation with a dental health professional.

Moderation as It Applies to Some Other Foods

Alcohol in Moderation

Canada's Drug Strategy, supported by Health and Welfare Canada and its many partners, has developed a position on the meaning of moderate alcohol consumption.

What is moderate consumption?

For most adults, moderate consumption of alcohol is no more than 1 drink a day and no more than 7 drinks a week. More than 4 drinks on any one occasion or more than 14 drinks in a week are considered a risk to health and safety.

One drink is:

1 bottle (350 mL/12 oz.) of beer (5% alcohol);

150 mL/5 oz. wine (10% – 14% alcohol); or

50 mL/1 1/2 oz. spirits (40% alcohol).

Canada's Drug Strategy complements the Nutrition Recommendations and considers the impact of alcohol in a broader sense by taking into account the many issues related to alcohol consumption.

Since alcohol can adversely affect the unborn child and there has been no safe level of alcohol intake established during pregnancy, pregnant women are advised to avoid alcohol altogether.

Consumers can be encouraged to:

- use alcohol in moderation; and
- choose for themselves and offer to others:
  - non-alcoholic or alcohol-reduced beers or wines; and
  - non-alcoholic beverages like soda water, flavoured mineral water, juices and soft drinks.

Caffeine* in Moderation

Caffeine is found in foods such as coffee, tea, cocoa and in a number of drugs. For most people, intakes up to 400 – 450 mg of caffeine per day do not increase the risk of heart disease, hypertension or adverse effects on pregnancy or the fetus.

Sources of Caffeine Product	Caffeine (mg)
Coffee, per 175 mL cup 6 oz.	
Automatic percolated	72 – 144
Filter drip	108 – 180
Instant regular	60 – 90
Ground beans	66 – 78
Instant decaffeinated	6 – 9
Tea, per 175 mL cup 6 oz.	
Weak	18 – 24
Strong	78 – 108
Cola Soft Drinks, 355 mL can 12 oz.	
1 can	28 – 64
Cocoa Products	
Dark chocolate bar 56 g/2 oz.	40 – 50
Milk chocolate bar 56 g/2 oz.	3 – 20
Baking chocolate 30 g/1 oz.	25 – 35
Chocolate milk 250 mL/8 oz.	2 – 8
Hot cocoa 175 mL/6 oz.	6 – 30
Medications, 1 tablet	
Cold remedies	15 – 30
Headache relievers	30 – 32

Useful points to communicate:

- Mugs of coffee usually hold more than a 175 mL/6 oz. cup of coffee and may contribute closer to 200 mg of caffeine per mug.
- It is important to moderate intakes of caffeine, particularly during pregnancy and breast-feeding. Caffeine will cross the placenta as well as appear in breast milk giving rise to the typical stimulant effects for which caffeine is known.

Salt in Moderation

Canadians generally consume more sodium than is required. Salt, used in the preparation of foods both at home and in the manufacture of foods commercially, contributes most of the sodium consumed. To moderate their intake of salt, consumers can choose highly salted snack foods less often; reduce the amounts they use of regular salt, seasoning salts, salted condiments and salty sauces like soya; and taste foods before salting. Also, consumers can check labels when shopping to choose foods that are unsalted and lower in salt or sodium.

Fat in Moderation

Reducing fat intake is a major goal of the Nutrition Recommendations. Other Foods that are mostly fat and high-fat snack foods should be eaten in moderation.

Sugar in Moderation

The new Food Guide does not specifically recommend a reduction in sugar intake. However, the principle of moderation can apply to sugar intake, particularly for people with lower energy needs.

**Caffeine*, 1992. Issue paper available from: Health Protection Branch, Health Canada.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992 Cat. H39-253/6-1992E, ISBN 0-662-20076-4 No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

7

Background for
Educators and Communicators

Canada's Food Guide to Healthy Eating Meets Individual Needs

This fact sheet discusses how the Food Guide is designed to meet the needs of different people in various stages of life. This concept is introduced on the bar side of the Food Guide under the heading *Different People Need Different Amounts of Food.*

Factors That Influence a Person's Needs for Energy and Nutrients

When it comes to food and nutrition needs, no two people are exactly alike. They differ according to:

- *Age* – For example, teens generally have higher energy needs than a mature person.
- *Body Size* – Nutrient and energy needs are greater for those with a larger body size.
- *Gender* – Males, because of their larger body size and greater muscle mass, generally have higher nutrient and energy needs. Females too have special nutrient needs, particularly for calcium and iron.
- *Activity Level* – Increased activity levels can increase energy and nutrient needs.
- *Pregnancy and Breast-feeding* – Both these stages in a woman's life increase nutrient and energy needs.
- *Individual Variation* – There is a natural variation in the need for energy and nutrients from person to person, even when factors such as age, body size, gender and activity levels are similar.

How Can One Food Guide Meet Everyone's Needs?

The Food Guide is just a guide. The ranges in both the number of servings and the size of servings make the Food Guide flexible. Individuals with energy needs ranging from 1 800 to 3 200 Cal (7 500 – 13 400 kJ) can choose the number and size of servings appropriate to their nutrient and energy needs.

People with lower energy needs such as older women will plan their healthy eating pattern around the lower number of servings for each group. To meet all of their nutrient needs without consuming too much energy, these people must choose nutrient-rich foods that are lower in fat and energy from each food group and the Other Foods category.

Recommended Range of Servings in the Food Guide	
Grain Products	5 – 12
Vegetables & Fruit	5 – 10
Milk Products	
Children Ages 4-9	2 – 3
Youth Ages 10-16	3 – 4
Adults	2 – 4
Pregnancy and Breast-feeding	3 – 4
Meat & Alternatives	2 – 3
Other Foods – No specific serving range	

In contrast, athletes or adolescent boys with high energy needs have more flexibility in the choices they make. Choosing a variety of foods and lower-fat foods more often is still important. But, the extra energy that these people need gives them the option to include foods that are higher in fat and energy more often.

Most people will meet their needs for energy and nutrients by choosing a number of servings that fall somewhere between the lower and upper ends of the servings range. People may also vary their intakes from day to day.

Canada

One day they might eat 9 Grain Products and just 5 foods from the Vegetables & Fruit group; the next day only 6 Grain Products but 10 choices from Vegetables & Fruit.

Too Much Food?

You can expect the comment that the Food Guide recommends too much food, especially from the Grain Products and the Vegetables & Fruit groups. However, when you compare some *typical* serving sizes with the recommended serving sizes, the number of servings no longer seems too large.

For instance:

- 1 cup/250 mL of orange juice or a juice box counts as **2** servings of fruit (1 serving is only 1/2 cup/ 125 mL).
- 1 cup/250 mL of broccoli counts as **2** servings of vegetables.
- A whole bagel or bun, or a cup of pasta or rice is **2** servings of Grain Products.
- One sandwich made with 2 slices of bread counts as **2** servings of Grain Products.

Vitamin and Mineral Supplements

Choosing foods according to the Food Guide can provide all of the vitamins and minerals needed for good health for most people. Vitamin and mineral supplements may be indicated for special situations such as: iron and folacin supplements during pregnancy; fluoride supplements for children three years of age and older who are at high risk of dental decay and are living in a non-fluoridated area; vitamin D for people who are not exposed to the sun or who do not consume enough vitamin D-fortified fluid milk or margarine.

Consumers who need vitamin/ mineral supplements should be directed to a doctor or dietitian.

The Food Guide and Healthy Eating

Canada's Food Guide to Healthy Eating is intended to encourage an overall pattern of healthy eating. Healthy eating is the average of what is eaten over time. Choices may be balanced over a day, or even over several days.

Enjoying food is part of healthy eating. Healthy eating means being able to enjoy different eating routines on different days, like regular weekdays, weekends and special times.

Birthdays, holidays, religious celebrations, vacations and visiting can bring special foods into our lives. Consumers can relax and enjoy these festive times while remembering to balance missing food groups or higher-fat choices over the course of several days.

By using the following checklist from time to time, individuals can become aware of their food habits and create their own patterns for healthy eating at routine and special times.

Checklist for Healthy Eating

For meals and snacks think about:

✔ *How many food groups did I eat from? What groups are missing? (Grain Products and Vegetables & Fruit should be included in most meals/snacks if the number of daily servings are to fall within the recommended range.)*

✔ *Is the meal/snack low or high in fat? What makes it so? What does the fat content of this meal/snack mean to later meals/snacks?*

At the day's end think about:

✔ *How many servings from each food group did I get?*
- *between 5 and 12 Grain Products?*
- *between 5 and 10 Vegetables & Fruit?*
- *between 2 and 4 Milk Products?*
- *between 2 and 3 Meat & Alternatives?*

✔ *Of the Grain Products chosen, were most whole grain or enriched foods?*

✔ *Have I included dark green or orange vegetables or orange fruit?*

✔ *Have I chosen many salty foods? Did I add salt to foods before tasting?*

✔ *How many caffeine-containing foods or beverages did I have today?*

✔ *How many alcoholic drinks have I had today? This week?*

✔ *Did I enjoy eating today?*

✔ *Was I active today?*

✔ *Lastly, what should my meals/ snacks look like over the next day or next several days to balance what I have recently eaten?*

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/4-1992E, ISBN 0-662-20074-8. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

8

Background for
Educators and Communicators

Examples of How the Food Guide Meets Individual Needs

This fact sheet takes a look at how different people can use the Food Guide to meet their needs. The first two examples show how food choices can be balanced over one day. The last three examples briefly discuss how the Food Guide can be used by people with varying needs.

A Young Adult Woman

Anna is a 22-year-old woman. She keeps physically active and maintains a healthy body weight.

Anna's menu plan (at right) shows that her servings fall in the middle of the servings range outlined in the Food Guide, reflecting the average needs of a young, active woman. Her food intake is varied and satisfying and does not exceed energy and fat guidelines for a woman her age. Anna chooses lower-fat Grain Products, moderates her choices of higher-fat foods like croissants and pastries; uses Vegetables & Fruit that are generally plain without added fat and sauces; chooses lower-fat Milk Products more often; eats within the recommended range of servings for Meat & Alternatives; and moderates her use of fats like butter and oil.

All women must choose foods carefully to ensure adequate calcium and iron intakes.

Anna's need for calcium is met through her 2 servings of milk. Her need for iron is met through a variety of iron-containing foods. (See list on reverse side.)

Anna's Meals and Snacks for a Day

	Number of Servings				
	Grain Products	Vegetables & Fruit	Milk Products	Meat & Alt.	Other Foods*
Breakfast					
1/2 grapefruit		1			
2 slices whole wheat toast	2				
lightly buttered (10 mL)					✔
with jam (15 mL)					✔
Coffee (250 mL) black					✔
with sugar (5 mL)					✔
Snack					
Fruit bottom yogourt 1% - 2% M.F. (175 g)			1		
Lunch					
Tuna sandwich (1/3 can)	2			1	
with mayonnaise (15 mL)					✔
Carrot sticks (about 1 carrot)		1			
Single serving container of pears (125 mL)		1			
Fig bar cookies (2)	1				
Carton 2% milk (250 mL)			1		
Snack					
Small blueberry muffin	1				
Tea (250 mL) black					✔
with sugar (5 mL)					✔
Dinner					
Stir-fry meal – lean beef (100 g)				1	
oil (10 - 15 mL)					✔
vegetables, mushrooms, zucchini, bean sprouts (375 mL)		3			
Enriched pasta (250 mL)	2				
Vegetable juice (250 mL)		2			
Sherbet (125 mL)					✔
Water throughout the day					✔
Total	**8**	**8**	**2**	**2**	
Food Guide Range	**5-12**	**5-10**	**2-4**	**2-3**	

Day's energy 2 100 Cal (8 800 kJ). Percentage of energy from total fat – 28%. Percentage of energy from saturated fat – 9%. Percentage of energy from carbohydrate – 58%.

*Other Foods are not totalled because there is no established number of servings for foods in this category.

Canada

Food Sources of Iron

- meat
- poultry
- fish
- breakfast cereals
- bread
- dark green vegetables like spinach, broccoli, kale
- enriched pasta
- legumes
- eggs
- nuts & seeds
- dried fruits

A Middle-Aged Man

Roger is a 45-year-old healthy male, whose work involves physical labour. Roger's energy needs are relatively high so he chooses a higher number of servings from each food group and the Other Foods category. Roger's energy intake from fat meets the Nutrition Recommendation. His menu plan (at right) shows that Roger chooses a variety of foods, selects lower-fat foods more often, and includes moderate amounts of some higher-fat foods from the four food groups and Other Foods.

A Vegetarian Teen

Kim is an active 15-year-old who is a lacto-ovo vegetarian. This means he eats Milk Products and eggs but does not eat meat, fish or poultry. Kim chooses from the Food Guide like anyone else, except his selections from the Meat & Alternatives Group will be tofu, other legumes, nuts, nut butters and eggs. He gets enough protein, iron and zinc even though he doesn't eat meat because he consumes Milk Products, legumes and Grain Products every day and eggs a few times a week. The Milk Products ensure an adequate intake of calcium and of vitamin B_{12}, a nutrient that is available only from foods of animal origin.

A Pregnant Woman

Denise is a 30-year-old mother who is seven months pregnant and moderately active. She has an increased need for most nutrients.

Roger's Meals and Snacks for a Day

	Number of Servings				
	Grain Products	Vegetables & Fruit	Milk Products	Meat & Alt.	Other Foods
Breakfast					
Orange juice (250 mL)		2			
Hot whole grain cereal (175 mL)	1				
with 2% milk (250 mL)			1		
Banana		1			
1 large boiled egg				1	
1 whole wheat toast	1				
with margarine (5 mL)					✔
Coffee (250 mL) with 2% milk (15 mL)			trace		✔
Snack					
Bagel with cheese (25 g)	2		1/2		
Coffee (250 mL) with coffee whitener					✔✔
Lunch					
Two sandwiches - 2 slices of ham (50 g)	4			1	
margarine on bread (10 mL)					✔
lettuce and 1 tomato		1			
Oatmeal cookies (4)	2				
Carton 2% milk (250 mL)			1		
Apple		1			
Snack					
Soft drink (1 can)					✔
Small bag of potato chips (55 g)					✔
Dinner					
Roast chicken (100 g)				1	
Broccoli (125 mL)		1			
Carrots (125 mL)		1			
with margarine (5 mL)					✔
Baked potato with		1			
sour cream (15 mL)			trace		
Apple crisp (250 mL)	trace	1			
Tea (250 mL) with 2% milk (15 mL)			trace		✔
Water throughout the day					✔
Total	**10**	**9**	**2 1/2**	**3**	
Food Guide Range	**5-12**	**5-10**	**2-4**	**2-3**	

Day's energy 3 200 Cal (13 400 kJ). Percentage of energy from total fat – 28%. Percentage of energy from saturated fat – 9%. Percentage of energy from carbohydrate – 59%.

energy and fluids. Her energy needs can be met by increasing the number of servings from each food group.

Denise's special nutritional challenges are to get sufficient:

- *Calcium:* She does this by having 3 - 4 servings of Milk Products.
- *Iron*:* Her needs may be met by choosing more servings and larger portions of iron-containing foods.
- *Folacin*:* Her needs may be met by choosing more servings of whole grain and enriched Grain Products, dark green vegetables and legumes.

**Since iron and folacin are difficult for pregnant women to get entirely through their diet, the need for a supplement of these two nutrients may be discussed with a doctor or dietitian.*

An Older Woman

Lydia is 72 years old. She is in good health and is moderately active. Although Lydia's energy needs have decreased with age, her nutrient needs, except for iron which has also decreased, have remained almost the same. Folacin is of concern to older women so Lydia chooses foods such as whole grain breads, enriched breakfast cereals, legumes and dark green vegetables like spinach, broccoli, asparagus and peas. Because she needs less energy she chooses servings at the lower end of the servings range. So that she gets all of the needed nutrients she chooses the most nutrient-rich foods and moderates her intake of foods high in fat and energy.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992 Cat. H39-253/8-1992E. ISBN 0-662-20078-0 No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

9

Background for
Educators and Communicators

Making the *Vitality* Message Come Alive

This fact sheet focuses on how *Canada's Food Guide to Healthy Eating* promotes the *Vitality* concept. This is done visually through the silhouette figures on the bar side of the Food Guide and through the slogan: *Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's Vitality.*

What is *Vitality*?

Vitality is a program by Health and Welfare Canada and Fitness Canada with support from ParticipACTION. The program is geared to help all Canadians enjoy well-being through the integration of:

- eating well,
- being active, and
- feeling good about themselves.

The program name, *Vitality*, was chosen to reflect this integrated approach to life. It projects the images of energy, action, good health and a zest for living. These are the benefits that Canadians can enjoy by adopting a *Vitality* approach to living. It's a fresh approach to life that will lead to an enhanced quality of life and maintaining a healthy weight.

From Weight Control to *Vitality*

Vitality evolved in response to issues around body weight, but it is about overall well-being and not just about weight.

Over the last few decades, Canadians have become preoccupied with their weight and body image. Billions are spent each year on losing weight. Yet, weight loss programs are seldom successful and weight remains a problem for many Canadians. Eating disorders, especially among young women, are on the increase. This relentless and unrealistic pursuit of thinness in our society is taking its toll on the physical and mental health of those who struggle with weight in unhealthy ways.

Vitality was born out of the recognition that Canadians need to shift their current focus on body weight to a more positive approach to health...eating well, being active and feeling good about themselves.

One of the first steps in adopting the positive principles of *Vitality* is to help consumers view their own weight and the weight of others more realistically. This can be done by positioning one's weight within a range of healthy weights, using the method known as the Body Mass Index or BMI.

This method of plotting weight for height into a weight range does not establish one "ideal" weight. Rather, it acknowledges that weight naturally varies, even among people of the same height, because body builds and shapes vary.

Whether they are at a healthy weight or they need to work toward one, the *Vitality* program will help consumers focus on health and well-being...not just weight.

The *Vitality* Approach

The three positive life choices that make up the *Vitality* approach to living are described so that you can help consumers bring *Vitality* into their lives.

Canada

Enjoy Eating Well

This is the very essence of *Canada's Food Guide to Healthy Eating*.

As part of the shift away from a preoccupation with weight to a more positive approach to food, the message is healthy eating instead of dieting.

Eating well means:

- choosing a variety of foods from the four food groups: Grain Products, Vegetables & Fruit, Milk Products, Meat & Alternatives;
- choosing whole grain and enriched products more often;
- choosing dark green and orange vegetables and fruit more often;
- choosing lower-fat foods more often, including lower-fat milk products, leaner meats and foods prepared with little or no fat; and
- limiting salt, alcohol and caffeine.

Enjoy Being Active

There is a new philosophy about being active. It involves a growing acceptance of the joy and value of all kinds of physical activity and movement. The message is on physical activity instead of exercise.

The *Vitality* approach to being active is to engage in activities that fit comfortably and conveniently with the usual routines of daily life...at home, at work, with family and friends or during leisure time.

Being active means:

- ride a bike
- work off the day's stress by walking or wheeling home from work
- dribble a basketball
- mow the lawn
- wash the car
- shovel snow
- toboggan or skate
- walk the dog.

Being active is for everyone, at any time or place.

Feeling Good about Yourself

This aspect of *Vitality* is about people appreciating the importance of taking charge of their lives and learning to like, accept and respect themselves.

People with a healthy self-image and body image will have a stronger sense of themselves, have more control over their lives and tend to feel and look happier.

Here are some points you can make to consumers:

- Emphasize that building a positive body image is a long-term project. Focus on enjoyable eating and being active to help gain greater body acceptance and confidence.
- Encourage consumers to avoid using "thinness" as a measure of success, and to start taking pride in their experiences and accomplishments in life.
- Explain that feeling good about yourself means:
  - to see yourself as more than a body – to look at the inside as well as the outside;
  - to define yourself by means other than the bathroom scales;
  - to discover the joys and challenges of being active;
  - to find pleasure in food and healthy eating; and
  - to take time for relaxation during and after a hectic day.

Vitality in Action

The following vignette will help illustrate the *Vitality* approach to everyday life.

John enjoys lunch in the cafeteria at work where most days, he joins a group of friends. The conversation is never dull. Once or twice a week John buys lunch from the cafeteria but today he opens a bagged lunch he brought from home: a salmon sandwich on whole wheat bread, a couple of fruit-filled cookies and an orange. As usual, he buys a carton of milk to go with lunch.

With 20 minutes left in the lunch break, John and a friend decide to continue their conversation while taking a brisk walk.

John values his mid-day walk because it makes him feel good and energetic for the rest of the afternoon.

In summary, the *Vitality* approach to living is making a psychological, social and cultural shift away from body weight, dieting and exercise to a focus on eating well, being active and feeling good about yourself.

For more information about the *Vitality* program, contact:

Nutrition and Healthy Eating Unit
Health Products and Food Branch
Health Canada
Seventh Floor
Jeanne Mance Building
Ottawa, Ontario
K1A 1B4
Tel. (613) 957-8329

Special Projects Unit
Fitness Canada
Fitness and Amateur Sport
365 Laurier Avenue West
Ottawa, Ontario
K1A 0X6
Tel. (613) 992-9204

Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's VITALITY.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992 Cat. H39-253/9-1992E, ISBN 0-662-20079-9. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Santé Canada

Food Guide Facts

10

Background for
Educators and Communicators

Food Labels and the Food Guide

This fact sheet highlights how consumers can use food label information to help establish patterns of healthy eating. Applying the principles of healthy eating begins at the grocery store where food is chosen.

The Nutrition Label

The nutrition label is one of the most useful tools in selecting foods for healthy eating. The Food Guide outlines a pattern of healthy eating; the nutrition label supports the Food Guide by helping consumers to choose foods according to healthy eating messages.

Canada's nutrition labelling program is voluntary. However, a large number of foods do have a nutrition label which shows that many manufacturers are choosing to participate in the program.

The nutrition label is a standardized presentation of the nutrient content of food. Foods are labelled as sold, not as they might be prepared or used.

The nutrition label consists of:

- *A Heading*
- *Serving Size*

Nutrient content must be declared per *stated* serving size. Consumers should realize that if they eat more or less than the stated serving size, the nutrient values for fat, iron and other nutrients will change accordingly. Sometimes the serving size for the nutrition label differs from the Food Guide serving size.

- *Values for Energy, Protein, Fat and Carbohydrate*

The nutrition label may also include:

- *Total Fat Broken Down into Fatty Acids and Cholesterol*
- *Carbohydrate Broken Down into Sugars, Starch and Dietary Fibre*
- *Sodium and Potassium*
- *Vitamins and Minerals Expressed as a % of Recommended Daily Intake.* The RDI of a vitamin or mineral is a value developed for food labelling only. It is based on the highest Recommended Nutrient Intake (RNI), excluding the needs for pregnancy and breast-feeding.

CEREAL
Source of Fibre
Low in Fat

Ingredients: Whole Wheat, Wheat Bran, Sugar, Salt, Malt, Thiamin, Pyridoxine Hydrochloride, Folic Acid, Reduced Iron, BHT.

NUTRITION INFORMATION
per 30 g
Serving Cereal
(175 mL, 3/4 cup)

Energy	Cal	100
	kJ	420
Protein	g	3.0
Fat	g	0.6
Carbohydrate	g	24
Sugars	g	4.4
Starch	g	16.6
Dietary fibre	g	3.0
Sodium	mg	265
Potassium	mg	168

Percentage of Recommended Daily Intake

Thiamin	%	46
Niacin	%	6
Vitamin B_6	%	10
Folacin	%	8
Iron	%	28

Canada

Using Nutrition Labels for Healthy Eating

The nutrition label is useful:

To Compare Products

Consumers can use labels to compare products and make choices on the basis of nutrient content.

For example, consumers can choose a lower-fat product based on the fat content given on the labels.

To Choose Foods for Healthy Eating

Nutrition label information can also be used to evaluate products in relation to healthy eating. For instance, the Nutrition Recommendations advise Canadians to get 30% or less of their day's energy (Calories/kilojoules) from fat. This translates into a range of fat, in grams, that can be used as a benchmark against which individual foods and meals can be evaluated.

Benchmarks for Fat Intakes per Day

Energy Intake (Cal/kJ)	Fat (g)
1 800 / 7 500	60
2 700 / 11 300	90
3 200 / 13 400	105

The Food Guide covers a range of energy needs from 1 800 to 3 200 Cal (7 500 – 13 400 kJ) per day. A fat intake of 30% or less of a day's Calories means a fat intake between 60 g and 105 g of fat.

How Suzanne Uses Labels

Suzanne is a woman who needs about 1 800 Cal (7 500 kJ) a day. This means she should aim for a fat intake of about 60 g. This information is useful when she shops for a frozen entrée for dinner. The frozen chicken pot pie looks delicious but when she looks at the nutrition label she sees that this one entrée alone provides 60 g of fat! This would be her total day's fat intake. By having read the nutrition label, Suzanne is better prepared to make a decision. If she selects the pot pie, she knows that she will have to make more lower-fat choices over the next few days. Or, if she decides that it contains too much fat for her on this day, she can eat less or choose some other, lower-fat entrée like frozen chili or shepherd's pie. The value of this nutrition information is to help consumers plan for an overall healthy eating pattern.

Chicken Pot Pie
Nutrition Information
per 454 g Serving
(1 Package)

Energy	924 Cal 3 870 kJ
Protein	32 g
Fat	60 g
Carbohydrate	64 g

Nutrition Claims

A nutrition claim highlights a nutritional feature of a product. It is known to influence consumers' buying habits. Nutrition claims are often positioned in a bold, banner-format on the front panel of a package or as in the case of the cereal example, on the side panel along with the nutrition label. Since a nutrition claim must always be backed up by detailed facts relating to the claim, the consumer should look for the nutrition label for more information.

Popular Claims and What They Mean

The words used in claims are defined by government so that consumers can associate a claim with a particular standard. For instance:

- *Low* is always associated with a very small amount.
- *Less* is used to compare one product with another. For example, a box of crackers claiming to contain "50% less salt" will have half the salt of the food to which it's compared. It doesn't necessarily mean the product is *low* in salt. Half the salt can still be a lot of salt.
- *Light* or *Lite* is a popular claim. If it is on a label, encourage consumers to look further to find out which feature of the product is "light." This claim is often used to describe a food reduced in fat and energy but not always. Sometimes it describes the taste or texture of a food.
- *Low in Saturated Fat or Cholesterol Free* may lead consumers to think the product is low in fat. It's not necessarily so. Vegetable oils contain no cholesterol, may be low in saturated fat but are very high in total fat.

Percentage Fat Declaration

Most Milk Products list the fat content based on weight as a percentage of butter fat (% B.F.) or milk fat (% M.F.). This information can be used to choose lower-fat Milk Products.

Key References for Nutrition Labelling

For more information about nutrition labelling, educators and communicators can obtain the following:

- *Guidelines on Nutrition Labelling*
- *Guidelines for Health Information Programs Involving the Sale of Foods*

Both documents available from: Health Canada, Health Protection Branch, Ottawa, Ontario K1A 0L2.

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/1-1992E. ISBN 0-662-20071-3. No changes permitted. Reprint permission not required.

Health Canada Sante Canada

Food Guide Facts
11
Background for
Educators and Communicators

Canada's Food Guide to Healthy Eating with Canadian Foods

This fact sheet shows how the Food Guide's emphasis on variety, lower-fat foods, whole and enriched grains, dark green and orange vegetables and orange fruit can be applied using Canadian foods. By buying Canadian, consumers can get high-quality, wholesome foods and support Canada's food industry.

To Identify Canadian Foods:

Check for *Country of Origin* information, *Product of Canada*, or the *Canada Grade* name on signs and product labels.
Check labels for the name and address of a Canadian manufacturer or processor.
If consumers are unsure whether a product is Canadian, their retailer *may* be able to provide the information on request. This will also let the store know its customers want to buy Canadian.

Grain Products

The Food Guide emphasizes Grain Products, particularly whole grain and enriched ones. The Prairies are noted for wheat, oats and barley. Other Canadian products are corn, rye, buckwheat and wild rice. Processed grains include: (1) flour; (2) hot and cold breakfast cereals; (3) many types of pasta; and (4) bakery products (e.g., white, specialty and whole grain breads and rolls; cookies, crackers and biscuits).

Whole wheat flour is a source of B vitamins, iron and fibre. Canadian white flour is enriched with thiamin, riboflavin, niacin and iron so that all baked goods contain these nutrients. Pasta and breakfast cereals may be enriched with nutrients. Advise consumers to look for "enriched" on labels.

Vegetables & Fruit

The Food Guide promotes Vegetables & Fruit, particularly dark green and orange vegetables and orange fruit. Canadian produce can be enjoyed all year:

- freshly picked in season (see table on reverse side);
- fresh from controlled-atmosphere storage (e.g., carrots, cabbage, potatoes and apples);
- fresh and ripe from hot houses (e.g., tomatoes and cucumbers);
- frozen, canned and as juice.

Fresh and processed vegetables and fruit are sources of vitamins, minerals and fibre. Choosing different forms adds variety to healthy eating. The convenience of canned and frozen forms suits today's lifestyles. Frozen vegetables are easy in a stir-fry – no washing, trimming or chopping. Processed vegetables are also available with added seasonings and sauces, with other vegetables or as part of frozen ready-to-heat meals. Many have microwave instructions. Consumers can check labels to make lower-fat choices more often.

Milk Products

The Food Guide encourages consumers to select a variety of Milk Products, making the lower-fat choices more often. The assortment of Canadian products is wide:

- skim, 1%, 2%, whole and chocolate milk, and buttermilk;
- evaporated skim, 2% and whole milk; milk powders and UHT milk;
- creams, and regular and light sour cream;
- regular and lower-fat yogourts in plain and fruit flavours;
- regular and lower-fat cheeses and cheese products (Cheddar

What's Available and When: Canadian Fresh Fruits and Vegetables

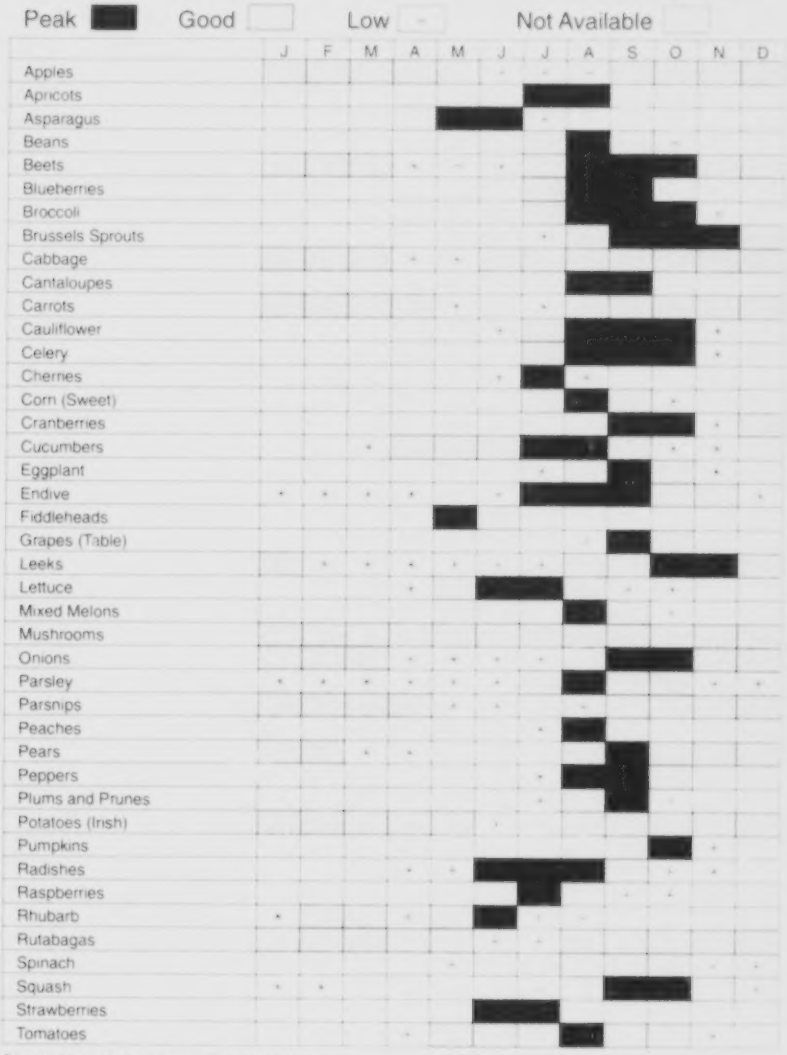


Chart adapted: Agriculture Canada 1983

and most European-type cheeses such as blue, muenster, brie and feta are made in Canada.);

- ice cream, light ice cream, ice milk, frozen yogourt and other frozen desserts, some of which are lower fat; and
- regular and light ready-to-serve puddings.

Meat & Alternatives

The Food Guide recommends two to three servings a day of foods from the Meat & Alternatives group. Consumers are encouraged to choose lower-fat foods in this group more often.

- The red meat grading systems, breeding and feeding practices, and better retail trimming have progressively reduced the fat content of Canadian meats.
- Beef, pork, veal and poultry are available all year. Lamb is most plentiful from September to December. Lean ground meat and preportioned cuts offer convenience and variety.
- Eggs make a quick, economical meal.
- There are regular and lower-fat processed meats, such as deli-meats, wieners and sausage.
- There is access to over 100 species of fish and shellfish.
- Meat, poultry, egg and seafood products are available in canned, frozen, ready-to-heat/serve and microwaveable forms. Consumers can check the label for fat content.
- Beans, peas and lentils are economical low-fat/high-carbohydrate and fibre choices. They are sold dried, canned, and in prepared soups, salad toppings and snack foods.

Varieties of Canadian Beans, Peas and Lentils

- navy beans and coloured beans (e.g., pinto, black, pink, small red, dark red kidney and large white);
- yellow and green field peas (whole or split); and
- Canadian lentils, which are green in colour.

Other Foods

There are many Canadian products in the Other Foods category which add variety and interest to healthy eating. Examples include butter, vegetable oil and margarine, salad dressing, condiments and sauces, herbs and spices, sugars, syrups, honey and honey blends, maple syrup, jams, jellies, native-to-Canada preserves, confectionery products, beverages and snack foods.

The Food Guide recommends using Other Foods higher in fat and Calories in moderation. Canadian manufacturers provide lower-fat versions of products like mayonnaise, butter, margarine, salad dressing, snack foods and products that are unsalted and lower in salt or sodium.

Developed in cooperation with Agriculture Canada

©Minister of Supply and Services Canada, 1992. Cat. H39-253/11-1992E. ISBN 0-662-20081-0. No changes permitted. Reprint permission not required.

Santé Canada Health Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

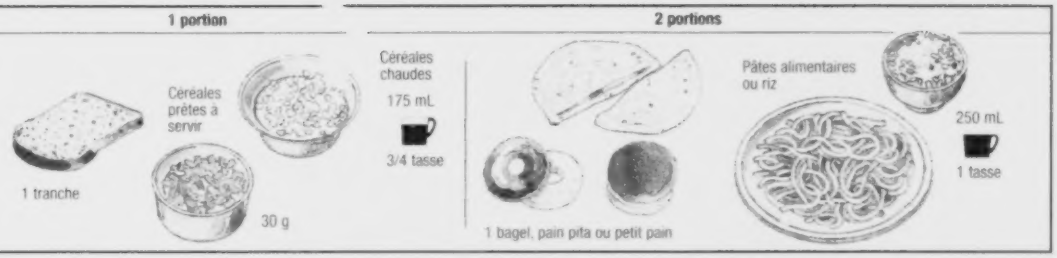
Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Canada

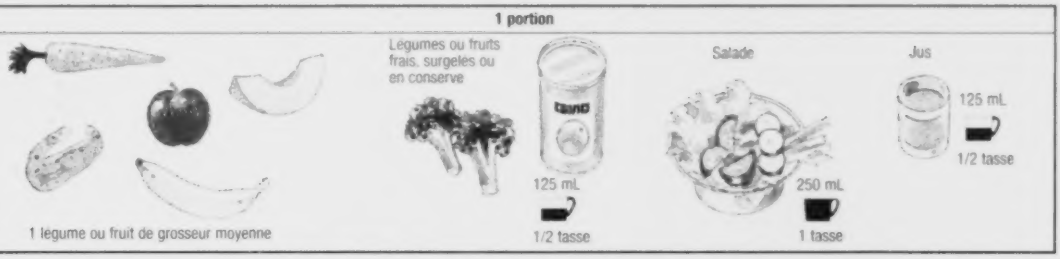
Produits céréaliers

5 à 12
PORTIONS PAR JOUR



Légumes et fruits

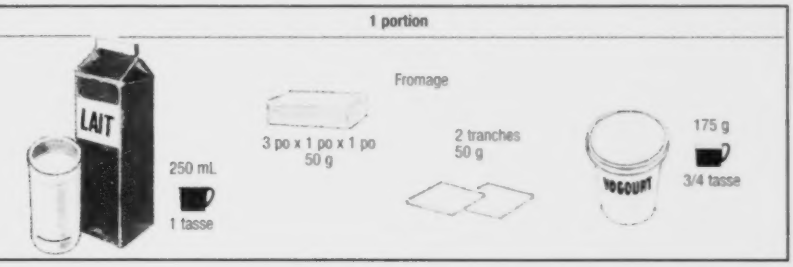
5 à 10
PORTIONS PAR JOUR



Produits laitiers

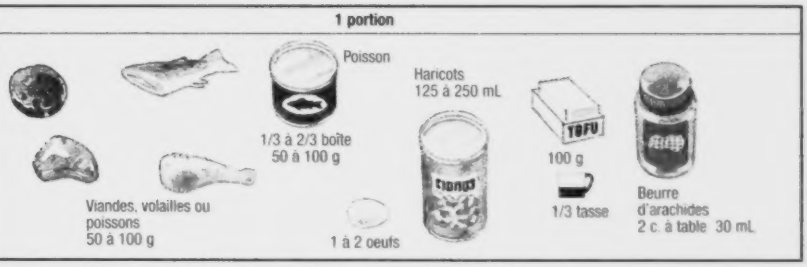
PORTIONS PAR JOUR

Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4



Viandes et substituts

2 à 3
PORTIONS PAR JOUR



Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-252/1992F ISBN 0-662-97564-2
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs

1
Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

2
Un aperçu du Guide

3
Pour manger sainement, faire place à la variété

4
Les matières grasses

5
Les glucides

6
La catégorie «Autres aliments»

7
Le Guide tient compte des besoins de chacun

8
Les besoins de chacun : des exemples

9
Adopter le concept *Vitalité*

10
Consulter les étiquettes des aliments

11
Le Guide et les aliments offerts au Canada

Le Canada dispose d'un nouveau guide alimentaire qui affiche un nouveau titre et une nouvelle conception graphique. On y présente une nouvelle façon de concevoir ce qu'est une saine alimentation. Il s'agit du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Les éducateurs et les communicateurs ont maintenant pour défi de transmettre ces conseils et ces renseignements aux consommateurs.

Voilà où entrent en jeu les ***Renseignements sur le Guide alimentaire!*** Cette série de feuillets a été conçue afin d'aider les éducateurs et les communicateurs à mieux comprendre le nouveau Guide alimentaire. On y examine les caractéristiques et les idées maîtresses du Guide. On y a aussi inclus des conseils pratiques et des exemples concrets qui aideront à faire connaître les principes de base d'une saine alimentation.

Canada

Comment se servir des *Renseignements sur le Guide alimentaire*

On a conçu ces feuillets de renseignements de façon à les rendre polyvalents et économiques. Ils présentent plusieurs caractéristiques pratiques qui permettent de :

- les utiliser ensemble ou séparément;
- les séparer facilement, en défaisant le côté pointillé;
- les perforer afin de les ranger dans une reliure à anneaux;
- les reproduire à volonté;
- les mettre à jour de façon sélective.

Documentation sur le Guide alimentaire

Vous pouvez obtenir les publications suivantes :

- Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*... un feuillet qui propose aux consommateurs un modèle qui leur permettra d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en établissant leur menu quotidien.
- *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*... une brochure qui explique plus en détail aux consommateurs les principes fondamentaux énoncés dans le feuillet. Elle comprend, dans un supplément détachable, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*
- *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*... une série de feuillets qui fournissent une information de base aux spécialistes de la nutrition, aux éducateurs dans le domaine de la santé, aux spécialistes en économie domestique et à tous ceux et celles qui font la promotion d'une saine alimentation.

On peut se procurer l'une ou l'autre de ces publications en s'adressant aux ministères provinciaux de la Santé, aux centres locaux de santé ou auprès de : Publications, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.
Tél. : (613) 954-5995.

Publication autorisée par le ministre de la Santé nationale et du Bien-être social

Also available in English under the title *Food Guide Facts Background for Educators and Communicators.*

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992.

Cat. H39-253/01-1992F

ISBN 0-662-97803-X

Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

1

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le présent feuillet de renseignements donne aux éducateurs et aux communicateurs :

- Les principes directeurs qui sous-tendent la conception du nouveau Guide alimentaire.
- De l'information sur la manière dont le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* se rattache aux *Recommandations sur la nutrition* et aux *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*.

Le Canada s'est doté d'un nouveau guide alimentaire

Plusieurs raisons justifiaient la création d'un nouveau guide alimentaire. Il fallait :

- traiter des problèmes actuels en matière de nutrition;
- fournir aux consommateurs les données les plus récentes;
- tenir compte des changements que les Canadiens et Canadiennes ont déjà apportés à leurs habitudes alimentaires;
- donner aux consommateurs des conseils pratiques et réalistes pour le choix des aliments;
- proposer une présentation adaptée aux nouveaux messages en matière de saine alimentation.

L'importance d'une saine alimentation

On sait, depuis un certain temps qu'une bonne alimentation est essentielle à une croissance et à un développement adéquats. Depuis peu, il est admis qu'une bonne alimentation contribue à réduire de façon notable le risque de souffrir de problèmes liés à la nutrition, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, l'obésité, l'hypertension, l'ostéoporose, l'anémie, la carie dentaire et certains troubles intestinaux.

Qu'entend-on par «diminuer les risques» ?

Diminuer les risques, cela signifie faire en sorte que les risques d'être atteint d'une maladie soient moindres. Cela ne constitue pas une garantie qu'on arrivera ainsi à prévenir la maladie. Comme plusieurs facteurs entrent en jeu dans l'évolution d'une maladie, on recourt généralement à plusieurs stratégies ou approches. L'alimentation saine, par exemple, est une mesure positive qui peut aider à éviter un problème éventuel.

Aujourd'hui, on admet aussi que l'adoption de bonnes habitudes alimentaires contribue activement à la santé des gens. Une alimentation saine favorise le bien-être général et aide à mieux s'épanouir.

L'alimentation saine au Canada

Il importe de comprendre que le Guide alimentaire repose sur les sciences de la nutrition et de l'alimentation. Le document *Recommandations sur la nutrition*, publié en 1990 par Santé et Bien-être social Canada, constitue un document de référence d'une grande importance. Un comité formé de scientifiques y présente un examen de la recherche en matière de nutrition, puis y précise quelles devraient être les caractéristiques du régime alimentaire des Canadiens. Les *Recommandations sur la nutrition* sont mises à jour régulièrement. Elles sont à la base de tous les programmes canadiens relatifs à la nutrition et à une alimentation saine.

Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes

Un comité d'experts en communications et en planification de programmes a travaillé en collaboration avec le comité de scientifiques et a produit le rapport intitulé *Action concertée pour une saine alimentation*. Ce comité a adapté les *Recommandations sur la nutrition* pour en faire les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*, une série d'énoncés

Canada

exprimés en termes plus accessibles au public. Ces recommandations incitent de manière générale à l'adoption d'une saine alimentation :

- Agrémentez votre alimentation par la *variété*.
- Dans l'ensemble de votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, pains et autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits.
- Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Cherchez à atteindre et à maintenir un poids-santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
- Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* poursuit la démarche amorcée avec les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*.

Le Guide donne aux consommateurs une information plus détaillée qui leur permettra d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en établissant leur menu quotidien.

Le Guide est le fruit du travail de groupes techniques et de groupes de travail, de même que de recherches auprès des consommateurs et de consultation avec des groupes intéressés.

Le Guide alimentaire est un outil éducatif de base en matière de nutrition :

- Il permet d'établir des menus sains pour les groupes ou les individus.
- Il permet aussi d'évaluer de façon générale les habitudes alimentaires d'une personne mais non son état nutritionnel.

Le Guide alimentaire répond aux besoins nutritionnels de tous les Canadiens et Canadiennes de quatre ans et plus. Il ne convient pas aux nourrissons et aux enfants de moins de quatre ans. Le nombre et la grosseur des portions recommandés sont trop importants pour eux. De plus, on a conçu le Guide de façon à ce que les gens dont la capacité de lecture se limite à un niveau de sept ans de scolarité puissent l'utiliser.

Documentation sur le Guide alimentaire

- Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*... un feuillet à l'intention des consommateurs.
- *Pour mieux se servir du Guide alimentaire*... une brochure à l'intention des consommateurs qui explique les principes fondamentaux énoncés dans le feuillet.
- *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*... une série de feuillets qui fournissent une information de base aux spécialistes de la nutrition, aux éducateurs dans le domaine de la santé, aux spécialistes en économie domestique et à tous ceux et celles qui font la promotion d'une saine alimentation.

On peut se procurer l'une ou l'autre de ces publications en s'adressant aux ministères provinciaux de la Santé, aux centres locaux de santé ou auprès de : Publications, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9.
Tél. : (613) 954-5995.

Références

Recommandations sur la nutrition. Rapport du Comité de révision scientifique. Santé et Bien-être social Canada, 1990. On peut se procurer ce document dans les librairies qui vendent les publications du gouvernement fédéral ou auprès du Groupe Communication Canada, Édition, Ottawa (Ontario) K1A 0S9. Pour tout renseignement, composez le (819) 956-4800. Prix : 18,95 $. Taxes et frais d'expédition en sus.

Recommandations sur la nutrition... Un appel à l'action. Rapport sommaire du Comité de révision scientifique et du Comité des communications et de la mise en application. Santé et Bien-être social Canada, 1989. On peut se procurer ce document à l'adresse suivante : Publications, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9. Tél. : (613) 954-5995.

Action concertée pour une saine alimentation – Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes et stratégies recommandées pour leur mise en application. Rapport du Comité des communications et de la mise en application. Santé et Bien-être social Canada, 1990. On peut se procurer ce document à l'adresse suivante : Publications, Santé et Bien-être social Canada, Ottawa (Ontario) K1A 0K9. Tél. : (613) 954-5995.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992 Cat. H39-253/1-1992F ISBN 0-662-97865-X Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

2

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Un aperçu du Guide

Le présent feuillet constitue un survol du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et met en lumière les éléments clés de ce dernier.

Le Guide alimentaire a été conçu pour aider tous les Canadiens et Canadiennes de quatre ans et plus à mieux s'épanouir. Il leur donne des conseils pour choisir des aliments de façon à combler leurs besoins en énergie et en nutriments essentiels.

Un nouveau titre

On a ajouté les mots «pour manger sainement» au titre *Le Guide alimentaire canadien* afin de mettre en évidence l'objectif de ce document, qui est de promouvoir une meilleure santé.

L'alimentation saine est le résultat de l'ensemble des choix alimentaires que l'on fait au fil des jours. C'est l'*ensemble* des aliments consommés qui détermine la qualité de l'alimentation, et non la valeur nutritive d'un aliment, d'un repas ou du menu d'une journée.

Cela signifie qu'il ne faut pas cataloguer les aliments ou les repas comme «bons» ou «mauvais». Les valeurs nutritives de tout aliment ou repas peuvent être équilibrées par les choix que l'on fait à d'autres jours et à d'autres repas pour créer un mode d'alimentation qui est sain dans son ensemble.

Un nouveau type de guide

Il s'agit, en effet, du premier guide alimentaire au Canada qui vise à aider des consommateurs, dont les besoins énergétiques sont très variés, dans le choix de tous les aliments, y compris le beurre, l'huile, les bonbons et les grignotines. On appelle cette conception nouvelle «approche fondée sur la ration alimentaire totale».

Cette approche est différente de celle des guides alimentaires précédents, qui était fondée sur la ration alimentaire minimale. La ration alimentaire minimale est un régime alimentaire de base qui permet de combler les besoins nutritionnels minimaux mais non les besoins énergétiques de la plupart des gens. Ce type d'approche n'oriente pas les consommateurs dans tous les choix d'aliments qu'ils ont à faire chaque jour.

Par contre, l'approche fondée sur la ration alimentaire totale aide les consommateurs dans tous leurs choix alimentaires et tient compte des préoccupations et des recommandations actuelles en matière de nutrition.

Ce guide alimentaire permet aux consommateurs de résoudre des problèmes concernant l'équilibre énergétique, la teneur en matières grasses des aliments, l'importance de consommer des aliments contenant de l'amidon et des fibres, la consommation modérée de sel, d'alcool et de caféine.

Un coup d'œil du côté de l'arc-en-ciel...

Un arc-en-ciel remplace le cercle

On représente désormais les quatre groupes alimentaires par un arc-en-ciel, et c'est là sans doute le changement visuel le plus important. Une alimentation saine comprend des aliments des quatre groupes alimentaires, mais les quantités d'aliments dont nous avons besoin varient d'un groupe à l'autre.

On a modifié l'appellation des groupes alimentaires

- Produits céréaliers
- Légumes et fruits
- Produits laitiers
- Viandes et substituts

Énoncés

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* contient des énoncés clés qui fournissent plus de conseils que les guides antérieurs sur la façon de choisir les aliments.

- «Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes». Dans le guide alimentaire précédent, on mettait déjà l'accent sur la variété, et ce conseil demeure à l'ordre du jour.
- «Choisissez de préférence des aliments moins gras». On souligne ainsi l'importance de choisir des aliments à plus faible teneur en matières grasses, conformément à la recommandation sur la nutrition selon laquelle le régime

alimentaire des Canadiens ne devrait pas fournir plus de 30 % de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides et pas plus de 10 % sous forme de graisses saturées. Ce conseil s'applique aux aliments des quatre groupes alimentaires et aux aliments de la catégorie «Autres aliments».

- «Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis». Cet énoncé reconnaît l'importance de ces produits en tant que sources de fer, de zinc et de vitamines B ainsi que de fibres alimentaires.
- L'énoncé «Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange» vise un apport suffisant en vitamine A et en folacine, une vitamine du complexe B.
- L'énoncé «Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras» encourage les consommateurs à se procurer des produits laitiers moins gras pour réduire la teneur en matières grasses de leur alimentation, tout particulièrement la teneur en graisses saturées.
- L'énoncé «Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses» souligne l'importance de faire porter le choix sur des aliments à plus faible teneur en matières grasses.

Un coup d'œil au tableau des portions...

On a augmenté le nombre de portions

On a augmenté le nombre de portions de produits céréaliers ainsi que de légumes et de fruits. Cela ne veut pas dire pour autant que tous devraient consommer le plus grand nombre de portions dans chaque groupe. Rappelez-vous que ce guide alimentaire s'adresse à un vaste éventail de personnes.

Une femme dont les besoins énergétiques sont d'environ 1 800 Calories (7 500 kilojoules) choisira un plus petit nombre de portions alors qu'un adolescent sportif qui a besoin d'environ 3 200 Calories (13 400 kJ) choisira un plus grand nombre de portions dans chacun des groupes alimentaires.

Énergie

Un menu composé à l'aide de ce guide fournira entre 1 800 et 3 200 Calories (7 500 et 13 400 kJ). Cela dépendra du type d'aliments choisis, de la grosseur et du nombre de portions consommées.

On a parfois modifié la grosseur des portions

Produits céréaliers

On représente les portions de certains produits céréaliers par des portions doubles afin de tenir compte de la façon dont les gens consomment ces aliments. Par exemple, on mange généralement un bagel entier ou 250 mL (1 tasse) de pâtes; or ces portions fournissent la même quantité de glucides que 2 tranches de pain.

On indique maintenant au poids (30 g) plutôt qu'au volume la portion de céréales prêtes à servir, afin d'utiliser le type de mesure qui figure sur les boîtes de céréales. Il est plus pratique de calculer les portions en fonction du poids, puisque la densité des céréales peut varier de façon considérable. En effet, les céréales peuvent être légères et volumineuses comme du riz soufflé ou encore denses comme du granola.

Viandes et substituts

La grosseur des portions varie de 50 à 100 grammes (g), et cela pour deux raisons :

- Les gens ne mangent pas la même quantité de viande à chaque repas. On considère par exemple qu'un sandwich au jambon contenant 2 tranches de jambon (environ 50 g) constitue une portion de viande tout comme une demie-poitrine de poulet qui, elle, contient de 90 à 100 g de viande.
- Les plus petites portions conviendront mieux à un enfant ou à un adulte ayant peu d'appétit.

On considère qu'une portion de beurre d'arachides équivaut à 2 cuillerées à table ou 30 mL, soit la moitié moins qu'avant. Cette nouvelle portion correspond davantage à la quantité que les gens consomment normalement. Elle permet en outre de montrer qu'il suffit de faire des choix judicieux pour réduire les matières grasses plutôt que de s'abstenir de consommer certains aliments.

On a modifié la portion d'œufs. On l'a fait passer de 2 œufs à 1 ou 2 œufs afin de rappeler aux gens que si cet aliment est très nutritif, il faut cependant le consommer avec modération.

La catégorie «Autres aliments» fait son apparition

Pour la première fois, on fait état des aliments qui ne figurent dans aucun des quatre groupes alimentaires. La catégorie «Autres aliments» englobe une vaste gamme de produits alimentaires et de boissons qui contribuent à rehausser la saveur des repas et à accroître le plaisir de manger. Le fait d'inclure ces aliments dans le Guide alimentaire n'est pas incompatible avec les principes d'une saine alimentation, selon lesquels tous les aliments peuvent s'intégrer dans un régime alimentaire sain.

Il n'y a pas de recommandations quant au nombre et à la grosseur des portions, parce que cette catégorie englobe un vaste éventail de produits alimentaires dont le mode de consommation varie d'une personne à l'autre.

Vitalité

Le message *Vitalité* encourage tous les Canadiens et Canadiennes à accroître leur bien-être en intégrant trois principes importants : bien manger, être actif et être bien dans sa peau.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992 Cat. H39-253/2-1992F ISBN 0-662-97866-8 Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

3

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Pour manger sainement, faire place à la variété

L'importance de la variété

Dans le présent feuillet de renseignements, on s'intéressera avant tout à l'énoncé «Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.»

Consommer différents types d'aliments, apprêtés de diverses façons, voilà ce qu'on entend par variété. La variété favorise :

- un apport adéquat en nutriments essentiels;
- la consommation d'aliments et de mets propres à des ethnies et à des groupes culturels différents;
- l'enrichissement et le plaisir que procure une alimentation comprenant un vaste éventail d'aliments dont la couleur, la saveur et la texture varient.

La variété favorise également une consommation modérée de matières grasses, de sel, de caféine et d'alcool.

La classification des aliments dans les groupes alimentaires

Les consommateurs verront mieux l'importance de la variété dans une alimentation saine s'ils comprennent la façon dont les aliments sont classés dans le Guide.

La classification des aliments dans les quatre groupes alimentaires et dans la catégorie «Autres aliments» repose sur les facteurs suivants :

- *La denrée elle-même ou son origine agricole* –
Les aliments dont l'origine agricole est la même sont généralement regroupés dans une même catégorie. Appartiennent, par exemple, au même groupe alimentaire (Produits céréaliers), le blé en tant que céréale, la farine de blé et les aliments fabriqués avec cette farine, tels que les biscuits, les gâteaux et les autres pâtisseries.
- *L'utilisation que les consommateurs font des aliments et la façon dont ces derniers ont été classifiés dans le passé* –
Les légumineuses, par exemple, appartiennent au groupe «Viandes et substituts», parce que certains consommateurs les utilisent pour remplacer la viande. Si la classification des aliments reposait sur les ressemblances nutritionnelles, les légumineuses figureraient dans le groupe «Produits céréaliers».
- *Le fait que certains aliments ne puissent être intégrés à aucun groupe alimentaire* –
Les aliments qui ne s'intègrent à aucun des quatre groupes alimentaires sont classés dans la catégorie «Autres aliments».

Quelle est l'importance de la nutrition ?

La classification des aliments en groupes alimentaires permet de déterminer une série de nutriments clés pour chacun des groupes, comme on peut le voir dans le tableau qui se trouve au verso de ce feuillet.

Chaque groupe alimentaire fournit un éventail de nutriments clés qui lui est propre. Toutefois la teneur en nutriments varie d'un aliment à l'autre au sein d'un même groupe. La valeur nutritive des aliments varie, d'une part à cause des différences qui existent entre eux à l'état naturel, et d'autre part, à cause des procédés de transformation, d'enrichissement et des méthodes de préparation.

Voilà pourquoi le Guide alimentaire conseille la variété dans l'alimentation.

L'énoncé «Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes» encourage les consommateurs à choisir :

- des aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires afin d'assurer un apport en nutriments caractéristiques de chaque groupe;
- une grande variété d'aliments de chaque groupe puisque la teneur en nutriments des aliments peut varier au sein d'un même groupe.

Les autres énoncés précisent le principe de la variété en indiquant aux consommateurs comment élargir l'éventail d'aliments qu'ils consomment. L'énoncé «Choisissez de préférence des aliments moins gras» encourage les consommateurs à choisir des

Nutriments clés du Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Tous les groupes alimentaires sont essentiels puisque chacun fournit sa propre gamme d'éléments nutritifs.

Produits céréaliers +	**Légumes et fruits** +	**Produits laitiers** +	**Viandes et substituts** =	**le Guide alimentaire**
protéines	.	protéines	protéines	protéines
.	.	matières grasses	matières grasses	matières grasses
glucides	glucides	.	.	glucides
fibres	fibres	.	.	fibres
thiamine	thiamine	.	thiamine	thiamine
riboflavine	.	riboflavine	riboflavine	riboflavine
niacine	.	.	niacine	niacine
folacine	folacine	.	folacine	folacine
.	.	vitamine B_{12}	vitamine B_{12}	vitamine B_{12}
.	vitamine C	.	.	vitamine C
.	vitamine A	vitamine A	.	vitamine A
.	.	vitamine D	.	vitamine D
.	.	calcium	.	calcium
fer	fer	.	fer	fer
zinc	.	zinc	zinc	zinc
magnésium	magnésium	magnésium	magnésium	magnésium

aliments à plus faible teneur en matières grasses.

Les conseils concernant les «Produits céréaliers» et les «Légumes et fruits» mettent l'accent sur les aliments riches en nutriments en incitant les consommateurs à choisir plus souvent des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis, des légumes vert foncé et orange et des fruits orange.

En outre, les conseils relatifs aux «Produits laitiers» et aux «Viandes et substituts» mettent l'accent sur les aliments à plus faible teneur en lipides. Ils recommandent aux consommateurs de préférer les produits laitiers moins gras, les viandes, les volailles et les poissons plus maigres et les légumineuses.

Les aliments appartenant à la catégorie «Autres aliments» jouent également un rôle dans une alimentation variée. Le Guide alimentaire recommande de consommer avec modération ceux qui ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie.

Les exemples ci-après montrent à quel point l'apport nutritionnel des divers aliments peut varier et illustrent de façon concrète que le principe de la variété est un élément capital d'une alimentation saine.

Produits céréaliers

- Les grains entiers contiennent plus de fibres et de zinc que les produits céréaliers raffinés.
- Les céréales et les pâtes enrichies constituent une meilleure source de fer et de vitamines B que celles qui ne sont pas enrichies.
- La teneur en matières grasses et en sucres des produits de boulangerie, comme les biscuits, les gâteaux et les croissants, est plus élevée que celle des produits céréaliers de base comme le pain et le riz.

Légumes et fruits

- Les légumes vert foncé (choux de Bruxelles, épinards) et les légumes et les fruits orange, comme le cantaloup et les abricots, sont riches en vitamine A ou en folacine.
- Contrairement aux bananes, les agrumes sont une excellente source de vitamine C.
- Les légumes frais, congelés et en conserve ont une valeur nutritive semblable bien que certains légumes en conserve contiennent du sodium sous forme de sel.
- La teneur en lipides des légumes peut augmenter selon la façon dont ils sont préparés. Par exemple, les frites sont plus riches en matières grasses qu'une pomme de terre au four.

Produits laitiers

- Les laits de consommation (écrémé, 1 %, 2 % ou entier) contiennent à peu près tous la même quantité de vitamines A et D.
- Les produits laitiers comme le yogourt et le fromage ne sont pas additionnés de vitamine D.
- Le fromage cottage est une moins bonne source de calcium que les autres produits laitiers.
- Il existe des différences importantes quant à la teneur en matières grasses des produits laitiers : le lait écrémé et le lait 1% en contiennent très peu, contrairement à la crème sure, la crème glacée, la crème à café et la crème à fouetter.

Viandes et substituts

- Certaines viandes rouges contiennent deux fois plus de fer que le poulet ou le poisson.
- Seuls les aliments d'origine animale sont des sources de vitamine B_{12}.
- Les légumineuses sont les seuls aliments de ce groupe qui contiennent une quantité notable d'amidon et de fibres.
- La teneur en matières grasses des aliments de ce groupe varie beaucoup : les lentilles et certains poissons sont très pauvres en lipides, contrairement aux charcuteries comme le salami.

Autres aliments

- Les aliments de cette catégorie sont d'une grande diversité et on peut en dire autant de leur valeur nutritive.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992. Cat. H39-253/3-1992F, ISBN 0-662-97867-6. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

4

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Les matières grasses

Le présent feuillet de renseignements souligne la façon dont le Guide alimentaire préconise une diminution de l'apport en lipides.

Selon les *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens* : «Le régime alimentaire des Canadiens ne devrait pas leur fournir plus de 30 % de la quantité totale d'énergie sous forme de lipides et pas plus de 10 % sous forme de graisses saturées.» Une alimentation riche en lipides est associée à une augmentation de l'incidence des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. C'est entre la consommation de graisses saturées et les maladies cardiovasculaires que le lien est le plus net. En 1986, les Canadiens tiraient 38 % de leur consommation énergétique quotidienne des lipides et 13 % des graisses saturées. Des études plus récentes font état d'une tendance à la baisse de l'apport en lipides.

Les types de matières grasses

Les matières grasses présentes dans les aliments sont composées d'acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés en quantité variable. La viande et les produits laitiers contiennent plus de graisses saturées, alors que les huiles végétales contiennent plus de graisses insaturées. Le cholestérol alimentaire est une autre matière grasse que l'on retrouve dans les aliments d'origine animale.

Le cholestérol suscite beaucoup d'intérêt et d'inquiétude chez les consommateurs. Cependant, il ne faut pas confondre *cholestérolémie* (taux de cholestérol sanguin) et *cholestérol alimentaire*.

Maintenir la *cholestérolémie* dans les limites prescrites aide à réduire de façon importante les risques de maladies cardiovasculaires et d'accident vasculaire cérébral. Pour atteindre cet objectif, la meilleure stratégie alimentaire consiste à réduire la consommation totale de matières grasses et tout particulièrement de graisses saturées.

Le *cholestérol alimentaire* n'est pas le principal facteur qui influe sur la cholestérolémie, bien qu'il ait une influence sur la cholestérolémie de certaines personnes.

Le message clé

Dans les *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*, le message clé en ce qui concerne les matières grasses est le suivant : «Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.» Ce faisant, les consommateurs diminueront l'apport total en matières grasses de leur régime alimentaire et par conséquent, leur consommation de graisses saturées.

La préparation des aliments

Le mode de préparation des aliments peut contribuer à accroître la teneur en matières grasses de ces derniers. Ainsi :

- Le pain est plus riche en matières grasses s'il est tartiné de beurre ou de margarine.
- Les légumes deviennent une source de matières grasses s'ils sont panés, frits ou encore nappés de sauce à la crème, de crème sure ou de beurre.
- La viande maigre, la volaille et le poisson sont plus gras lorsqu'ils sont frits ou accompagnés du fond de cuisson ou d'une sauce grasse.

Le mode de préparation des aliments peut également contribuer à réduire la teneur en matières grasses des aliments. On peut, par exemple :

- Enlever tout le gras visible de la viande et de la volaille.
- Égoutter le gras de la viande hachée cuite.
- Enlever la peau de la volaille.
- Rôtir ou griller la viande de façon que le gras s'égoutte.
- Réduire la quantité de matières grasses indiquée dans les recettes.
- Remplacer la crème sure par du yogourt à plus faible teneur en matières grasses.
- Remplacer la crème par du lait.

Canada

Le Guide encourage la consommation d'aliments moins gras

L'un des énoncés clés du Guide alimentaire incite les consommateurs à «choisir de préférence des aliments moins gras».

Les aliments plus gras peuvent aussi faire partie d'une alimentation saine si on les consomme avec modération.

Produits céréaliers
La teneur en matières grasses des produits céréaliers est naturellement peu élevée. Elle s'accroît seulement si on les combine à des ingrédients à haute teneur en matières grasses, comme dans la préparation des produits de boulangerie et de certaines céréales.

Il convient donc de consommer avec modération : les biscuits, les gâteaux, les pâtisseries danoises, les croûtes de tarte, les beignets, les croissants, les craquelins plus gras, les céréales de type granola et les muffins à plus haute teneur en matières grasses.

Légumes et fruits
On incite les gens à manger plus de légumes et de fruits, puisque, tout comme les produits céréaliers, ces aliments sont naturellement peu gras (à une exception près : l'avocat).

Voici toutefois des plats plus gras à base de légumes et de fruits qu'il convient de consommer avec modération : les légumes nappés de sauce à la crème, de beurre ou de margarine, ou encore servis en croûte, ou frits, comme les frites et les courgettes frites, de même que les fruits servis avec de la crème.

Produits laitiers
Les produits laitiers peuvent contribuer de façon notable à l'apport en lipides. Voilà pourquoi le Guide alimentaire fait la recommandation suivante : «Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras».

Il existe une vaste gamme de produits laitiers plus maigres qu'il serait bon de choisir plus souvent :
- le lait écrémé, 1 % ou 2 %; le lait concentré écrémé ou 2 %;
- le fromage cottage et le yogourt contenant 2 % ou moins de matières grasses (M.G.);
- les fromages plus maigres, contenant de 2 % à 15 – 20 % de M.G. (la plupart des fromages affinés à pâte ferme contiennent de 28 à 32 % de M.G.);
- le yogourt glacé (moins de 3 % de M.G.);
- le lait glacé (entre 3 et 5 % de M.G.);
- la crème glacée légère (de 5 à 7,5 % de M.G.).

Voici les produits laitiers plus gras qu'il convient de choisir moins souvent : le lait entier, le lait concentré ordinaire; les yogourts et le fromage cottage contenant plus de 2 % de M.G.; le fromage contenant 20 % ou plus de M.G.; la crème glacée ordinaire (8 à 10 % ou plus de M.G.); la crème; la crème sure.

Viandes et substituts
La viande, la volaille, certains poissons, les œufs, les noix et les graines peuvent être des sources importantes de lipides, d'où ce conseil aux consommateurs : «Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.»

Les viandes plus maigres sont peu persillées (c'est-à-dire qu'elles contiennent peu d'infiltrations de graisse) et on peut facilement en retirer le gras. Une étiquette donnant de l'information nutritionnelle est parfois apposée sur les viandes transformées préemballées; les consommateurs sont ainsi mieux en mesure de choisir les produits plus maigres. Il serait bon aussi de choisir plus souvent les légumineuses (lentilles, pois et haricots secs).

Voici les aliments plus gras du groupe «Viandes et substituts» qu'il convient de consommer moins souvent : la viande, le poisson et la volaille panés et frits; la volaille avec la peau; les viandes à plus haute teneur en gras, telles que les charcuteries; les viandes hachées ordinaires ou mi-maigres, à moins qu'il soit possible d'égoutter le gras; le poisson mis en conserve dans l'huile.

Dans ce groupe, le beurre d'arachides, les noix et les graines sont aussi des aliments à teneur plus élevée en matières grasses.

Les œufs contiennent plus de cholestérol que la plupart des aliments de ce groupe. Les consommateurs peuvent remplacer la viande par des œufs, mais il serait bon qu'ils n'en mangent pas tous les jours.

Autres aliments
Certains des «Autres aliments» peuvent contribuer de façon notable à l'apport en lipides. On trouve donc la mise en garde suivante dans le Guide : «Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.»

Voici quelques exemples d'aliments de ce groupe qui sont plus riches en matières grasses :
- le beurre, les huiles à cuisson, la margarine, la vinaigrette, le shortening, le saindoux et la mayonnaise ordinaire;
- les grignotines grasses, telles que les croustilles et le chocolat.

Vous pouvez inciter les consommateurs à réduire leur consommation de matières grasses provenant de la catégorie «Autres aliments» en les encourageant à :
- choisir des produits à teneur réduite en matières grasses, tels que des vinaigrettes à teneur réduite en Calories ou à teneur réduite en matières grasses;
- réduire les quantités de matières grasses dans les recettes et les sautés;
- se contenter de petites quantités de grignotines si elles sont riches en matières grasses.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992. Cat. H39-253/4-1992F. ISBN 0-662-97868-4. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

5

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Les glucides

Dans le présent feuillet de renseignements, on expliquera l'importance des glucides et comment le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* aide les consommateurs à accroître leur consommation de glucides complexes (amidon) et de fibres.

Selon les *Recommandations sur la nutrition pour les Canadiens*, «Le régime alimentaire des Canadiens devrait leur fournir 55 % de la quantité totale d'énergie sous forme de glucides provenant de diverses sources.» On a constaté que l'incidence des maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer était moins élevée chez les personnes dont le régime alimentaire était riche en glucides complexes et en fibres. Lorsque les *Recommandations sur la nutrition* ont été publiées, des données de 1986 indiquaient que les Canadiens tiraient environ 48 % de leur consommation énergétique quotidienne des glucides.

L'objectif qui consiste à accroître la proportion de l'apport énergétique quotidien fournie par les glucides ne vise pas à augmenter l'apport énergétique total, mais à remplacer les matières grasses par les glucides comme source d'énergie. En effet, lorsqu'une personne réduit sa consommation de matières grasses, elle réduit aussi de façon importante la quantité d'énergie qu'elle reçoit de son alimentation. En effet, les matières grasses fournissent deux fois plus d'énergie que les protéines ou les glucides. Comme l'apport en matières grasses est réduit, il faut donc compenser cette diminution de la consommation énergétique par une augmentation de l'apport en glucides.

Sources d'énergie

Données approximatives par gramme	
Protéines	4 Cal / 17 kJ
Glucides (sucres et amidon)	4 Cal / 17 kJ
Matières grasses	9 Cal / 37 kJ
Alcool	7 Cal / 29 kJ

Message clé en ce qui concerne les glucides

Selon les *Recommandations sur la nutrition*, ce sont les aliments riches en glucides complexes et en fibres qui devraient contribuer à l'accroisssement de l'apport en glucides. Afin de suivre cette recommandation, les consommateurs devraient «donner une part plus large aux céréales, au pain et aux autres produits céréaliers ainsi qu'aux légumes et aux fruits», conformément aux *Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et Canadiennes*.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* met l'accent sur les glucides :

- En plaçant les groupes «Produits céréaliers» et «Légumes et fruits» dans les arcs externes du motif de l'arc-en-ciel, et en évoquant un large éventail d'aliments pour chacun de ces deux groupes.
- En recommandant de consommer un plus grand nombre de portions des aliments des groupes «Produits céréaliers» et «Légumes et fruits».
- En incitant les consommateurs, au moyen de l'énoncé sur les «Viandes et substituts», à choisir plus souvent des légumineuses.

Types de glucides

- Les glucides complexes, mieux connus sous le nom d'amidon
- Les fibres
- Les glucides simples ou sucres

Les glucides complexes ou amidon

Le Guide alimentaire montre un large éventail d'aliments riches en glucides complexes.

Pendant longtemps les féculents n'ont été qu'un plat d'accompagnement. Aujourd'hui, on recommande aux consommateurs qui désirent adopter de saines habitudes alimentaires d'en consommer plus souvent et d'en faire le plat principal.

On croit à tort que les féculents font grossir. Pourtant les féculents de base, tels que le pain, le riz, les pâtes alimentaires, les pommes de terre et la plupart des

Canada

légumineuses, contiennent très peu de matières grasses.

Toutefois, les féculents cessent d'être des aliments à faible teneur en matières grasses et en énergie lorsqu'on ajoute des ingrédients, tels que des matières grasses, au moment de leur préparation ou de leur transformation.

Les frites, les biscuits et les pâtes, accompagnées de sauces grasses, par exemple, sont des sources de glucides complexes, mais ils sont riches en matières grasses et en énergie tout comme certains aliments de la catégorie «Autres aliments» qui, de plus, peuvent être très salés, telles les croustilles. Il faudrait donc consommer ces aliments avec modération.

Quelques sources de glucides complexes (amidon)

- Céréales : blé, avoine (farine d'avoine), riz et riz sauvage, orge, sarrasin (kacha)
- Aliments à base de céréales : pain, petits pains, muffins, céréales prêtes à servir, pâtes
- Légumes : pommes de terre, patates douces, pois verts, maïs
- Légumineuses : pois et haricots secs, lentilles

Les fibres alimentaires

Il n'existe aucune recommandation quantitative en ce qui concerne l'apport quotidien en fibres alimentaires; mais, selon les *Recommandations sur la nutrition*, il convient de choisir chaque jour une gamme d'aliments contenant des fibres.

Le Guide incite les gens à consommer une plus grande quantité de fibres en les encourageant à manger des produits céréaliers de grains entiers, des légumes, des fruits, des lentilles, des pois et des haricots secs.

Les fibres alimentaires, dont la plus grande partie n'est pas digérée, sont une composante des végétaux. Il existe deux types de fibres alimentaires (les fibres solubles et les fibres non solubles) qui, combinées selon des proportions différentes, constituent la teneur totale en fibres d'un aliment.

Sources de fibres alimentaires

- Grains entiers, tels que le blé entier, le riz brun, le seigle entier et l'orge
- Son de blé et le son d'avoine
- Légumes
- Fruits
- Légumineuses : lentilles, pois et haricots secs

Les fibres alimentaires, et tout particulièrement les fibres provenant des grains entiers de céréales et des légumineuses, régularisent le fonctionnement intestinal et contribuent plus précisément à prévenir la constipation. On n'a pas réussi à étayer de façon concluante l'hypothèse selon laquelle il y aurait un lien entre les fibres alimentaires et la prévalence d'autres maladies. À ce jour, on n'a pu déterminer avec certitude si les effets que l'on a d'abord attribués aux fibres découlent :

- des fibres elles-mêmes ou
- de l'amidon présent dans les aliments contenant des fibres ou
- d'une combinaison de ces deux facteurs.

C'est pourquoi on recommande de consommer une gamme d'aliments riches en fibres et non des suppléments de fibres. Une augmentation de la consommation de fibres devrait aller de pair avec une augmentation de la consommation de liquides. Les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer beaucoup de fibres ne devraient en ajouter que progressivement à leur alimentation, afin d'éviter des problèmes éventuels de gaz intestinaux et de ballonnement.

Les glucides simples (sucres)

Les sucres sont des constituants naturels des aliments, tels que le lait, les fruits et les légumes. On ajoute, en outre, du sucre aux aliments sous diverses formes : sucre ou sucrose, cassonade, glucose, fructose, dextrose, sucre liquide inverti, mélasse, miel et sirop de maïs. Ces sucres et les aliments contenant surtout du sucre (par exemple, les boissons gazeuses, les bonbons et les confitures) sont classés dans la catégorie «Autres aliments» du Guide alimentaire.

Le sucre sous toutes ses formes (y compris le miel et la mélasse) fournit de l'énergie et rehausse la saveur des aliments, mais il ne présente aucun autre avantage sur le plan nutritionnel.

Si l'on excepte les caries dentaires, rien ne permet de conclure que les sucres, au niveau actuel de consommation, présentent des dangers pour la santé de la population en général. Toutefois, les personnes dont les besoins énergétiques sont peu élevés doivent consommer avec modération non seulement les aliments riches en matières grasses, mais également les aliments riches en sucres; en effet, ces personnes n'ont probablement pas besoin de cet apport énergétique supplémentaire.

L'effet des sucres sur la santé dentaire varie selon la prédisposition aux caries, l'hygiène dentaire, l'exposition au fluor et les habitudes alimentaires. La quantité de sucre consommée peut entrer en ligne de compte, mais elle n'est pas le seul facteur en cause. D'autres facteurs influent sur le risque d'avoir des caries, notamment la consommation fréquente de sucre, le contact des dents avec du sucre pendant de longues périodes et la consommation de formes de sucre qui adhèrent davantage aux dents. De plus, certains aliments peuvent aider à diminuer l'incidence de la carie dentaire. Par exemple, la gomme à mâcher sans sucre stimule la production de salive, et les fromages fournissent des substances protectrices telles que le calcium et les phosphates.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1992 Cat. H39-253/5-1992F ISBN 0-662-97869-2 Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

6

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

La catégorie «Autres aliments»

Le présent feuillet de renseignements explique comment les «Autres aliments» peuvent s'intégrer à une alimentation saine.

Contrairement aux guides alimentaires précédents, qui visaient uniquement à combler les besoins nutritifs minimaux, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* donne des conseils sur la façon de choisir tous les aliments consommés au cours d'une journée. C'est pourquoi une catégorie «Autres aliments» figure au dos du feuillet du Guide.

Cette catégorie est constituée d'un très vaste éventail d'aliments que les Canadiens et les Canadiennes mangent ou boivent de façon courante, mais qui n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires.

La place des «Autres aliments» dans une alimentation saine

Aucun aliment, qu'il appartienne à la catégorie «Autres aliments» ou à l'un des quatre groupes alimentaires, ne devrait être considéré comme mauvais ou nocif pour la santé. Ni un aliment, ni un repas, ni même la ration d'une journée ne peuvent seuls garantir une alimentation saine ou, au contraire, y faire obstacle. *C'est l'ensemble de ce que les gens mangent au fil des jours, c'est-à-dire leur mode d'alimentation, qui est important pour leur santé.*

La catégorie «Autres aliments» comprend :

- *Les aliments contenant surtout des matières grasses* : le beurre, la margarine, l'huile à cuisson, la mayonnaise, les vinaigrettes à base d'huile, le shortening et le saindoux.
- *Les aliments contenant surtout du sucre* : la plupart des confitures, les gelées, le sucre sous toutes ses formes, y compris le miel et les sirops, les bonbons, la guimauve, les sorbets et les sucettes glacées.
- *Les grignotines grasses ou salées* : les croustilles de pommes de terre, les bretzels, les croustilles de maïs, les grignotines à saveur de fromage.
- *Les boissons* : l'eau, le café, le thé, les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, l'alcool.
- *Les herbes, les épices et les condiments* : l'origan, le poivre, le sel, la moutarde, les relishes, le ketchup, les sauces à bifteck, le raifort, la sauce chili, les marinades, la sauce soya.

Tout comme les aliments des quatre groupes alimentaires, le vaste éventail des aliments de cette catégorie contribue à accroître la saveur des repas et à augmenter le plaisir de manger.

La valeur nutritive des aliments qui figurent dans cette catégorie est d'une grande diversité. Par exemple :

- Les «Autres aliments» contenant surtout des matières grasses et les grignotines grasses ou salées apportent certains nutriments essentiels, mais leur teneur en lipides est élevée. Les matières grasses sont des sources importantes d'acides gras essentiels et la margarine est également une source de vitamine D.
- Les «Autres aliments» qui contiennent surtout du sucre et certaines boissons, telles que les boissons à saveur de fruits et les boissons gazeuses ordinaires, fournissent de l'énergie mais très peu d'éléments nutritifs.
- L'eau, le café, le thé, les boissons gazeuses «diète», les condiments, les herbes et les épices fournissent peu d'éléments nutritifs et peu de Calories (kilojoules).

L'eau fait partie de la catégorie «Autres aliments»

L'eau est indispensable au maintien de la vie. C'est la soif qui indique les besoins en eau et on répond à ce besoin en consommant des aliments riches en eau, tels que les fruits et le lait, et des boissons comme le café, le thé et les boissons gazeuses.

Il n'est pas absolument nécessaire de boire de l'eau pure. Il faudrait toutefois inciter les consommateurs à la considérer comme moyen d'étancher la soif et de restaurer les liquides corporels, surtout après un travail ou une activité physique intenses, d'autant plus que son apport énergétique est nul.

Dans les régions où l'eau courante n'est pas fluorée, il faut envisager,

sous la supervision d'un professionnel de la santé dentaire, de donner des suppléments de fluor aux enfants de trois ans et plus qui présentent un risque élevé de carie dentaire.

Faire preuve de modération à l'égard de certains «Autres aliments»

Une consommation modérée d'alcool

La Stratégie canadienne antidrogue propose une définition de l'expression «consommation modérée d'alcool» qu'endossent Santé et Bien- être social Canada et ses nombreux partenaires.

Consommation modérée d'alcool

Pour la plupart des adultes, consommer de l'alcool avec modération, c'est ne pas prendre plus d'une consommation alcoolique par jour et pas plus de sept par semaine.

On considère que le fait de prendre plus de 4 consommations alcooliques en une seule occasion ou plus de 14 consommations alcooliques par semaine représente un danger pour la santé et la sécurité.

Une consommation alcoolique, c'est :

1 bouteille de bière à 5 % d'alcool (350 mL ou 12 oz);

150 mL ou 5 oz de vin (de 10 à 14 % d'alcool);

50 mL ou 1 oz 1/2 de spiritueux à 40 % d'alcool.

La Stratégie canadienne antidrogue vient compléter les *Recommandations sur la nutrition* et traite des répercussions de l'alcool dans une perspective plus large en tenant compte des divers problèmes liés à la consommation d'alcool.

Comme l'alcool peut être nocif pour l'enfant à naître et que l'on n'a pas encore établi de seuil de sécurité pour la consommation d'alcool pendant la grossesse, on conseille aux femmes enceintes de s'abstenir complètement de consommer de l'alcool.

Il conviendrait d'inciter les consommateurs :

- à ne consommer de l'alcool qu'avec modération;
- à choisir pour eux-mêmes et à offrir à leurs invités :
  - de la bière ou du vin non alcoolisés ou à teneur réduite en alcool;
  - des boissons non alcoolisées comme de l'eau gazéifiée, de l'eau minérale aromatisée, des jus et des boissons gazeuses.

*Une consommation modérée de caféine**

On trouve la caféine dans des aliments tels que le café, le thé, le cacao et un certain nombre de médicaments. La plupart des gens peuvent consommer jusqu'à 400 ou 450 milligrammes (mg) de caféine par jour sans accroître le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'hypertension ou de réaction indésirable, ou le risque d'effets fâcheux pour la grossesse ou le fœtus.

Sources de caféine	Quantité de caféine (mg)
Café : par tasse de 175 mL (ou 6 oz)	
Percolateur automatique	72 à 144
Filtre	108 à 180
Instantané, ordinaire	60 à 90
Grains moulus	66 à 78
Instantané, décaféiné	moins de 6,0
Thé : par tasse de 175 mL (6 oz)	
Léger	18 à 24
Fort	78 à 108
Boisson gazeuse de type cola	
Une cannette de 355 mL (12 oz)	28 à 64
Produits à base de cacao :	
Tablette de chocolat, 56 g (2 oz)	
Noir	40 à 50
Au lait	3 à 20
Chocolat à cuisson, 30 g (1 oz)	25 à 35
Lait au chocolat, 250 mL (8 oz)	2 à 8
Chocolat chaud, 175 mL (6 oz)	6 à 30
Médicaments : 1 comprimé	
Contre le rhume	15 à 30
Contre les maux de tête	30 à 32

**Caféine*, 1992. On peut se procurer cette publication auprès de la Direction générale de la protection de la santé, Santé et Bien-être social Canada.

Il serait bon de mettre en lumière certains faits :

- Une tasse de café contient généralement plus de 175 mL (6 oz) de café; l'apport en caféine peut alors atteindre près de 200 mg de caféine par tasse.
- Il est particulièrement important de faire preuve de modération à l'égard de la caféine, pendant la grossesse et l'allaitement, parce que la caféine traverse le placenta ou passe dans le lait maternel, avec l'effet stimulant qu'on lui connaît.

Une consommation modérée de sel

De façon générale, les Canadiens et les Canadiennes consomment plus de sodium qu'il n'est nécessaire. Le sel utilisé dans la préparation des aliments (soit à la maison, soit dans l'industrie alimentaire) constitue la principale source de sodium. Les gens peuvent diminuer leur consommation, en mangeant des grignotines salées avec modération, en réduisant l'utilisation de sel ordinaire, de sels épicés, de condiments salés et de sauces, telles que la sauce soya, et en goûtant aux aliments avant d'y ajouter du sel. Au moment d'acheter les aliments, ils peuvent également consulter les étiquettes afin de choisir des aliments non salés ou à teneur réduite en sel ou en sodium.

Une consommation modérée de matières grasses

La réduction de la consommation de lipides constitue l'un des objectifs importants des *Recommandations sur la nutrition*. Dans la catégorie «Autres aliments», il importe de faire preuve de modération à l'égard des grignotines grasses et des aliments qui contiennent surtout des matières grasses.

Une consommation modérée de sucre

Le nouveau Guide ne recommande pas précisément de réduire la consommation de sucre. Toutefois, le principe de la modération demeure de mise, surtout pour les personnes dont les besoins énergétiques sont moins élevés.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992. Cat. H39-253/6-1992F. ISBN 0-662-97870-6. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le guide alimentaire

7

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Le Guide tient compte des besoins de chacun

Dans le présent feuillet, il est question de la façon dont le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* s'adapte aux besoins de personnes différentes à diverses étapes de leur vie. Ce concept est présenté dans le Guide sous le titre «Des quantités différentes pour des personnes différentes».

Facteurs qui influencent les besoins en énergie et en nutriments

Les besoins alimentaires et nutritifs varient d'une personne à l'autre en fonction des facteurs suivants :

- *L'âge* – Les besoins énergétiques des adolescents sont généralement plus élevés que ceux d'une personne d'âge mûr.
- *La taille* – Les personnes de grande taille ont des besoins plus grands en nutriments et en énergie.
- *Le sexe* – Les hommes ont généralement une ossature et une masse musculaire plus importantes que les femmes. Ils ont donc généralement besoin de plus d'énergie et de nutriments. Les femmes ont, elles aussi, des besoins nutritifs particuliers surtout en ce qui concerne le calcium et le fer.
- *Le niveau d'activité* – Un accroissement du niveau d'activité peut entraîner une augmentation des besoins en énergie et en nutriments.
- *La grossesse et l'allaitement* – Les besoins en énergie et en nutriments augmentent lorsque les femmes sont enceintes ou qu'elles allaitent.
- *Variabilité individuelle* – Il est normal que les exigences en matière d'énergie et de nutriments varient d'un individu à l'autre et cela indépendamment des autres facteurs mentionnés.

Comment le Guide peut-il répondre aux besoins de chacun?

Comme son nom l'indique, le Guide alimentaire n'est rien de plus qu'un guide. C'est le nombre et la grosseur des portions qui font toute la souplesse du Guide. Les personnes dont les besoins en énergie vont de 1 800 à 3 200 Calories (7 500 à 13 400 kJ) peuvent choisir le nombre et la grosseur des portions qui satisfont leurs besoins.

Les personnes dont les besoins énergétiques sont moindres, comme les femmes âgées, se satisferont d'un nombre moins élevé de portions dans chaque groupe d'aliments. Pour combler leurs besoins en nutriments sans dépasser leurs besoins énergétiques, ces personnes doivent donc choisir des aliments riches en nutriments et à faible teneur en matières grasses et en énergie dans chaque groupe d'aliments ainsi que dans la catégorie «Autres aliments».

Nombre de portions recommandées	
Produits céréaliers	5 à 12
Légumes et fruits	5 à 10
Produits laitiers	
Enfants de 4 à 9 ans	2 à 3
Jeunes de 10 à 16 ans	3 à 4
Adultes	2 à 4
Femmes enceintes et femmes qui allaitent	3 à 4
Viandes et substituts	2 à 3
Autres aliments – Aucune recommandation quant au nombre de portions	

Par contre, les athlètes ou les adolescents de sexe masculin dont les besoins énergétiques sont grands sont soumis à moins de contraintes dans leurs choix alimentaires. Il est bon que ces personnes fassent place à la variété et aux aliments plus maigres. Toutefois, leurs besoins énergétiques plus élevés les autorisent à consommer plus souvent des aliments à plus haute teneur en matières grasses ou en énergie.

En fait, un apport qui se situe entre les nombres inférieur et supérieur de portions suggérés comblera les besoins en énergie et en nutriments de la plupart des gens.

La quantité d'aliments consommés par un individu donné varie d'une journée à l'autre. Un jour, une personne mangera, par exemple, neuf portions de produits céréaliers et seulement cinq portions du groupe «Légumes et fruits», alors que le lendemain,

elle choisira seulement six portions de produits céréaliers et dix portions de légumes et fruits.

Trop d'aliments !

On vous dira sans doute que le Guide recommande la consommation d'une trop grande quantité d'aliments, en particulier de produits céréaliers, de légumes et de fruits. Toutefois, ces recommandations ne paraîtront plus excessives si vous comparez la grosseur de certaines portions *habituelles* avec la grosseur des portions recommandées.

Par exemple :
- Une tasse (250 mL) de jus d'orange ou une petite boîte de jus équivaut à **deux** portions de fruits (1 portion n'équivaut donc qu'à 1/2 tasse ou 125 mL).
- Une tasse (250 mL) de brocoli équivaut à **deux** portions de légumes.
- Un bagel ou un petit pain, une tasse de pâtes ou de riz équivaut à **deux** portions de produits céréaliers.
- Un sandwich composé de deux tranches de pain fournit **deux** portions de produits céréaliers.

Les suppléments de vitamines et de minéraux

En choisissant leurs aliments d'après les recommandations du Guide, la plupart des gens combleront leurs besoins en vitamines et en minéraux essentiels à une bonne santé. La prise de suppléments de vitamines et de minéraux peut être indiquée dans les cas suivants : des suppléments de fer et de folacine pendant la grossesse; des suppléments de fluor pour les enfants de trois ans et plus qui présentent un risque élevé de carie dentaire et qui habitent une agglomération où l'eau ne contient pas de fluor; des suppléments de vitamine D pour les gens qui ne s'exposent jamais au soleil ou qui ne consomment pas assez de lait ou de margarine additionnés de vitamine D.

On devrait diriger les personnes qui ont besoin de suppléments de vitamines ou de minéraux vers un médecin ou un diététiste.

Manger sainement avec le Guide alimentaire

L'objectif du Guide est de proposer un modèle qui aborde l'alimentation saine comme un ensemble. C'est l'ensemble de ce que l'on mange au fil des jours qui constitue l'alimentation saine. Les choix que l'on fait peuvent s'équilibrer au cours de la journée ou même sur une période de plusieurs jours.

Une alimentation saine, c'est aussi prendre plaisir à manger; c'est pouvoir savourer ses repas en toutes circonstances, qu'il s'agisse d'un jour de travail, d'un congé ou d'une occasion spéciale.

Les anniversaires, les congés, les fêtes religieuses, les vacances et les visites sont autant d'occasions de manger différemment. Tous peuvent se détendre et profiter pleinement de ces réjouissances tout en se rappelant, au cours des jours suivants, de faire leurs choix de manière à compenser l'absence de certains groupes d'aliments ou la plus haute teneur en matières grasses de certains aliments.

Les consommateurs désireux de mieux connaître leurs habitudes alimentaires peuvent s'inspirer de l'aide-mémoire ci-dessous. En le consultant de temps à autre, ils pourront intégrer les principes d'une alimentation saine dans leurs menus de tous les jours et ceux des occasions spéciales.

Aide-mémoire pour une alimentation saine

Pour les repas et les collations, il faut penser aux points suivants :

✔ *De quels groupes alimentaires proviennent les aliments que j'ai consommés ? Quels groupes alimentaires sont absents ? (La plupart des repas et des collations devraient comporter des produits céréaliers et des légumes ou des fruits si l'on veut consommer chaque jour le nombre de portions recommandé.)*

✔ *S'agit-il d'un repas ou d'une collation qui contient peu ou beaucoup de matières grasses ? À quoi cela est-il dû ? Comment dois-je planifier mes collations et mes repas ultérieurs, étant donné la teneur en matières grasses de ce repas ou de cette collation ?*

À la fin de la journée, posez-vous les questions suivantes :

✔ *Combien ai-je pris de portions de chaque groupe alimentaire ?*
- *De 5 à 12 portions de produits céréaliers ?*
- *De 5 à 10 portions de légumes et de fruits ?*
- *De 2 à 4 portions de produits laitiers ?*
- *De 2 à 3 portions de viandes et de leurs substituts ?*

✔ *La plupart des produits céréaliers que j'ai choisis étaient-ils de grains entiers ou enrichis ?*

✔ *Ai-je pris des légumes vert foncé ou orange ou des fruits orange ?*

✔ *Ai-je choisi beaucoup d'aliments salés ? Ai-je salé les aliments avant même d'y goûter ?*

✔ *Combien d'aliments ou de boissons contenant de la caféine ai-je consommé aujourd'hui ?*

✔ *Combien de boissons alcooliques ai-je consommé aujourd'hui? Cette semaine?*

✔ *Ai-je pris plaisir à manger aujourd'hui ?*

✔ *Ai-je été actif aujourd'hui ?*

✔ *Enfin, à quoi devraient ressembler mes repas et mes collations au cours des prochains jours si je veux équilibrer mon alimentation en tenant compte de ce que j'ai mangé dernièrement ?*

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992 Cat. H39-253/7-1992F ISBN 0-662-97871-4 Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

8

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Les besoins de chacun : des exemples

Le présent feuillet examine la façon dont différentes personnes peuvent s'inspirer du Guide alimentaire afin de combler leurs besoins. Dans les deux premiers exemples, nous verrons de façon détaillée comment équilibrer les choix alimentaires au cours d'une même journée. Les trois derniers exemples expliquent brièvement comment des personnes dont les besoins diffèrent peuvent également s'inspirer du Guide.

Une jeune femme

Anne est une jeune femme de 22 ans. Elle mène une vie active et conserve un poids-santé.

Le menu présenté ci-contre montre que le nombre de portions qu'Anne consomme se situe au milieu de la fourchette de portions recommandée dans le Guide. Il correspond aux besoins d'une jeune femme active. Elle a un apport alimentaire varié et satisfaisant sans pour autant dépasser l'apport énergétique et l'apport en matières grasses recommandés pour une femme de son âge. Anne choisit des produits céréaliers qui contiennent moins de matières grasses; elle fait preuve de modération en ce qui concerne les produits céréaliers plus gras comme les croissants et les pâtisseries; elle consomme de préférence les fruits et les légumes nature, sans y ajouter de matières grasses ou de sauce; elle préfère les produits laitiers moins gras; elle s'en tient au nombre de portions de viandes et substituts recommandé, et elle consomme avec modération les matières grasses comme le beurre et l'huile.

Toutes les femmes doivent choisir leurs aliments avec soin afin de s'assurer d'avoir un apport suffisant en fer et en calcium.

Les deux portions de lait permettent à Anne de combler ses besoins en calcium et elle comble ses besoins en fer en consommant une variété d'aliments qui contiennent ce nutriment. (Voir liste au verso.)

Repas et collations d'Anne au cours d'une journée

	Nombre de portions				
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments*
Déjeuner					
1/2 pamplemousse		1			
2 tranches de pain de blé entier, rôties et légèrement beurrées (10 mL)	2				✔
avec de la confiture (15 mL)					✔
Café noir (250 mL)					✔
avec sucre (5 mL)					✔
Collation					
Yogourt aux fruits 1 à 2 % M.G. (175 g)			1		
Dîner					
Sandwich au thon (1/3 boîte)	2			1	
avec mayonnaise (15 mL)					✔
Bâtonnets de carottes (environ 1 carotte)		1			
Poires en conserve, portion individuelle (125 mL)		1			
Biscuits aux figues (2)	1				
Berlingot de lait 2 % (250 mL)			1		
Collation					
Petit muffin aux bleuets	1				
Thé noir (250 mL)					✔
avec sucre (5 mL)					✔
Souper					
Sauté : 100 g de bœuf haché maigre				1	
10 à 15 mL d'huile					✔
375 mL de légumes : champignons, courgettes, germes de soya		3			
Pâtes alimentaires enrichies (250 mL)	2				
Jus de légumes (250 mL)		2			
Sorbet (125 mL)					✔
Eau, durant la journée					✔
Total	**8**	**8**	**2**	**2**	
Portions recommandées	**5 à 12**	**5 à 10**	**2 à 4**	**2 à 3**	

Apport énergétique : 2 100 Calories (8 800 kJ); pourcentage d'énergie fourni par : les lipides – 28 %, les graisses saturées – 9 %, les glucides – 58 %.

*Les portions d'« Autres aliments » n'ont pas été additionnées parce qu'il n'existe pas de recommandations quant au nombre de portions pour cette catégorie d'aliments.

Canada

Sources alimentaires de fer

- Viande
- Volaille
- Poisson
- Céréales à déjeuner
- Pain
- Pâtes alimentaires enrichies
- Légumes vert foncé, comme les épinards, le brocoli, le chou frisé
- Légumineuses
- Oeufs
- Noix et graines
- Fruits secs

Un homme d'âge moyen

Roger est un homme de 45 ans, en bonne santé, dont le travail exige des efforts physiques.

Les besoins énergétiques de Roger étant relativement élevés, il choisit une plus grande quantité d'aliments des quatre groupes et de la catégorie «Autres aliments». La consommation de matières grasses de Roger est conforme aux *Recommandations sur la nutrition*. Le menu présenté ci-contre montre que Roger choisit une diversité d'aliments. Il préfère les aliments à plus faible teneur en lipides, mais se permet de manger des quantités modérées de certains aliments plus gras.

Un adolescent végétarien

Kim, un adolescent actif âgé de 15 ans, est lacto-ovo-végétarien. Il consomme des produits laitiers et des œufs; il ne mange cependant ni viande, ni poisson, ni volaille. Kim peut, comme tout le monde, s'inspirer du Guide, sauf qu'il choisira, dans le groupe «Viandes et substituts», du tofu et d'autres légumineuses, des noix, du beurre d'arachides ou de graines et des œufs. Il trouve suffisamment de protéines, de fer et de zinc dans les produits laitiers, les légumineuses et les produits céréaliers qu'il consomme chaque jour, et dans les œufs qu'il consomme quelques fois par semaine. Les produits laitiers comblent en outre ses besoins en calcium et en vitamine B_{12}.

Une femme enceinte

Denise est une femme de 30 ans, modérément active, qui en est à son septième mois de grossesse. Les besoins de Denise en éléments nutritifs, en énergie et en eau sont accrus. Pour satisfaire ses besoins énergétiques, elle peut augmenter le nombre de portions de chaque groupe alimentaire.

Elle doit veiller tout particulièrement à combler ses besoins en :

- *Calcium* : elle consomme de trois à quatre portions de produits laitiers.
- *Fer** : elle choisit un plus grand nombre de portions d'aliments qui contiennent du fer et des portions plus importantes de ces aliments.
- *Folacine** : elle choisit un plus grand nombre de portions de produits céréaliers de grains entiers ou enrichis, de légumes vert foncé et de légumineuses.

**L'alimentation des femmes enceintes ne leur fournit pas toujours tout le fer et la folacine dont elles ont besoin. Il serait bon qu'elles discutent avec un médecin ou un diététiste de la possibilité de prendre un supplément de ces deux éléments nutritifs.*

Repas et collations de Roger au cours d'une journée

	Nombre de portions				
	Produits céréaliers	Légumes et fruits	Produits laitiers	Viandes et substituts	Autres aliments
Déjeuner					
Jus d'orange (250 mL)		2			
Céréale de grains entiers chaude (175 mL)	1				
avec du lait 2 % (250 mL)			1		
Banane		1			
1 oeuf à la coque				1	
1 tranche de pain de blé entier, rôtie	1				
avec de la margarine (5 mL)					✔
Café (250 mL) avec lait 2% (15 mL)			trace		✔
Collation					
Bagel avec fromage (25 g)	2		1/2		
Café (250 mL) additionné de colorant à café					✔✔
Dîner					
Deux sandwiches – 2 tranches de jambon (50 g)	4			1	
margarine (10 mL)					✔
laitue et 1 tomate		1			
Biscuits à la farine d'avoine (4)	2				
Berlingot de lait 2% (250 mL)			1		
Pomme		1			
Collation					
Boisson gazeuse (1 cannette)					✔
Petit sac de croustilles (55 g)					✔
Souper					
Poulet rôti (100 g)				1	
Brocoli (125 mL)		1			
Carottes (125 mL)		1			
avec margarine (5 mL)					✔
Pomme de terre au four garnie		1			
de crème sure (15 mL)			trace		
Croustade aux pommes (250 mL)	trace	1			
Thé (250 mL) avec lait 2 % (15 mL)			trace		✔
Eau durant la journée					✔
Total	10	9	2 1/2	3	
Portions recommandées	5 à 12	5 à 10	2 à 4	2 à 3	

Apport énergétique : 3 200 Calories (13 400 kJ); pourcentage d'énergie fourni par : les lipides – 28 %, les graisses saturées – 9 %, les glucides – 59 %.

Une femme âgée

Lydia a 72 ans. Elle est en bonne santé et modérément active. Bien que ses besoins énergétiques et ses besoins en fer aient diminué avec l'âge, ses autres besoins nutritifs sont demeurés à peu près les mêmes. Il peut être difficile pour les femmes âgées de combler leurs besoins en folacine. C'est pourquoi Lydia choisit des pains de grains entiers, des céréales enrichies, des légumineuses et des légumes vert foncé (épinards, brocoli, asperges et pois). Comme ses besoins énergétiques ont diminué, elle opte pour un nombre de portions moins élevé. Toutefois, afin de se procurer tous les nutriments voulus, elle choisit les aliments les plus nutritifs et diminue sa consommation d'aliments gras et énergétiques.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992. Cat. H39-253/8-1992F. ISBN 0-662-97872-2. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

9

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Adopter le concept *Vitalité*

Le présent feuillet de renseignements traite de la façon dont le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* cherche à promouvoir le concept *Vitalité*. Le Guide transmet cette idée par les silhouettes dessinées au dos du feuillet et par le slogan : «Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la *Vitalité*».

À propos de *Vitalité*

Vitalité est un programme établi par Santé et Bien-être social Canada et Condition physique Canada, avec l'appui de ParticipACTION. Ce programme vise à aider les Canadiens et les Canadiennes à accroître leur bien-être général grâce à l'intégration de trois principes de vie :

- Bien manger.
- Être actif.
- Être bien dans sa peau.

Le nom du programme, *Vitalité*, a été choisi pour décrire cette approche intégrée de la vie. Des images d'énergie, de dynamisme, de bonne santé et de plaisir de vivre y sont associées. Ce sont là les bienfaits que retireront les Canadiens et les Canadiennes d'une façon de vivre conforme au concept *Vitalité*. Il s'agit d'une approche nouvelle qui permet d'accroître la qualité de la vie et de conserver un poids-santé.

Du contrôle du poids à la *Vitalité*

Le programme *Vitalité* a été conçu à l'origine pour aborder les questions relatives au poids corporel. En réalité, il a trait aux problèmes de poids mais aussi au bien-être général.

Au cours des dernières décennies, le poids et l'image corporelle sont devenus une préoccupation pour les Canadiens et les Canadiennes. Ils consacrent, chaque année, des milliards de dollars à des programmes d'amaigrissement qui donnent rarement les résultats escomptés, et nombreux sont ceux et celles qui continuent à avoir un problème de poids. De plus, les troubles de l'alimentation sont de plus en plus fréquents chez les jeunes femmes. La poursuite constante et irréaliste d'un idéal de minceur dans notre société a des effets néfastes sur la santé physique et mentale de ceux et celles qui sont aux prises avec des problèmes de poids et tentent d'y remédier d'une façon qui nuit à leur santé.

Il convient que les Canadiens et les Canadiennes cessent de se préoccuper avant tout de leur poids, comme c'est le cas actuellement, et adoptent une approche plus positive de la santé, c'est-à-dire bien manger, être actif et être bien dans leur peau. C'est pourquoi on a créé le programme *Vitalité*.

Si l'on veut inciter les consommateurs à adhérer aux principes mis de l'avant par le programme *Vitalité*, il convient tout d'abord de les aider à avoir une image plus réaliste de leur propre poids et de celui des autres. Pour ce faire, on peut établir les limites inférieures et supérieures de son poids-santé en utilisant la méthode de l'indice de masse corporelle (IMC).

Cette méthode, qui permet de convertir un rapport du poids à la taille en une fourchette de poids, n'établit pas un poids «idéal». Elle tient compte du fait qu'il est normal que le poids varie, même pour des personnes de taille identique, parce que la carrure et la constitution morphologique diffèrent d'une personne à l'autre.

Le programme *Vitalité* aidera les consommateurs à se soucier de leur santé et de leur bien-être plutôt que de leur poids, et ce, qu'ils aient déjà atteint un poids-santé ou qu'ils tentent de l'atteindre.

L'approche du programme *Vitalité*

On explique ci-après les trois principes de vie mis de l'avant par le programme *Vitalité* afin que vous puissiez aider les consommateurs à adopter cette approche.

Bien manger

Tel est le fondement même du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Canada

Afin d'inciter les gens à accorder moins d'importance à leur poids et à envisager l'alimentation de façon plus positive, il faut parler d'alimentation saine plutôt que de régime.

Bien manger c'est :
- Choisir une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires : Produits céréaliers, Légumes et fruits, Produits laitiers et Viandes et substituts.
- Choisir de préférence des aliments enrichis ou de grains entiers.
- Choisir de préférence des légumes vert foncé et orange ainsi que des fruits orange.
- Choisir de préférence des aliments moins gras, y compris des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
- Modérer sa consommation de sel, d'alcool et de caféine.

Être actif

On jette un regard neuf sur l'activité physique : on reconnaît de plus en plus qu'il existe de nombreuses façons de bouger et d'être actif qui apportent du plaisir et de la satisfaction. On parle d'activité physique plutôt que d'exercice.

Dans l'optique du programme *Vitalité*, être actif, c'est s'adonner à des activités qui s'intègrent aisément dans les habitudes de la vie quotidienne... à la maison, au travail, en famille et entre amis ou pendant les loisirs.

Être actif, c'est :
- Faire de la bicyclette.
- Se libérer du stress de la journée en rentrant du travail à pied ou en vélo.
- Jouer au basket-ball.
- Tondre la pelouse.
- Laver la voiture.
- Déblayer la neige.
- Faire du toboggan ou du patin.
- Promener le chien.

Être actif est à la portée de tous, en tous lieux et en toutes circonstances.

Être bien dans sa peau

L'objectif de ce volet du programme *Vitalité* est d'aider les gens à reconnaître l'importance de prendre leur vie en mains, à s'aimer, à s'accepter et à se respecter tels qu'ils sont.

Avoir une image positive de soi et de son corps, c'est prendre conscience de soi, avoir plus d'emprise sur sa vie et, en général, se sentir et paraître plus heureux.

Voici quelques idées à transmettre aux consommateurs :
- Rappeler que l'acquisition d'une image corporelle positive est un projet de longue haleine. Mettre l'accent sur une bonne alimentation et sur l'activité physique pour arriver à l'acceptation de son corps et à la confiance en soi.
- Inciter les consommateurs à ne pas évaluer leur réussite en fonction de leur «minceur», mais à être fiers de leurs réalisations et de leurs succès dans la vie.
- Leur expliquer que se sentir bien dans sa peau c'est :
  - Considérer que leur valeur ne se limite pas à leur apparence physique et que la beauté est aussi intérieure.
  - Juger de leur valeur en fonction d'autres critères que leur poids.
  - Découvrir les joies et les défis d'une vie active.
  - Découvrir les plaisirs que procurent les aliments et une alimentation saine.
  - Prendre le temps de se détendre pendant et après une journée trépidante.

La *Vitalité* à l'œuvre

L'anecdote suivante illustre la philosophie du programme *Vitalité* appliquée à la vie quotidienne.

La plupart du temps, Jean dîne à la cafétéria à son lieu de travail en compagnie d'un groupe d'amis. La conversation est toujours animée. Une ou deux fois par semaine, Jean prend le repas offert à la cafétéria, mais aujourd'hui, il a apporté le dîner qu'il s'est préparé chez lui : un sandwich au saumon au pain de blé entier, deux biscuits avec garniture aux fruits et une orange. Comme d'habitude, il s'achète un berlingot de lait pour accompagner son dîner.

Comme il reste 20 minutes à la pause de midi, Jean et l'un de ses amis décident de continuer leur conversation tout en marchant rapidement.

Jean apprécie beaucoup cette promenade à l'heure du midi parce qu'après, il se sent bien et rempli d'énergie pour tout l'après-midi.

Bref, le programme *Vitalité* vise à faire en sorte que, sur les plans psychologique, social et culturel, on accorde moins d'attention au poids corporel, aux régimes amaigrissants et à l'exercice, pour mettre l'accent sur une alimentation saine, une vie active et une image positive de soi.

Pour plus de renseignements sur le programme *Vitalité*, s'adresser à :

Unité des programmes en nutrition
Direction générale des services
et de la promotion de la santé
4e étage, immeuble Jeanne-Mance
Ottawa (Ontario) K1A 1B4
Tél. : (613) 957-8331

Unité des projets spéciaux
Condition physique Canada
Condition physique et Sport amateur
365, avenue Laurier ouest
Ottawa (Ontario) K1A 0X6
Tél. : (613) 992-9204

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1992 Cat. H39-253/9-1992F ISBN 0-662-97873-0 Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

10

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Consulter les étiquettes des aliments

Le présent feuillet explique comment les consommateurs peuvent utiliser les données qui figurent sur les étiquettes des aliments afin d'adopter une alimentation saine. L'application des principes de l'alimentation saine commence à l'épicerie, où l'on choisit les aliments.

L'étiquetage nutritionnel

L'étiquetage nutritionnel favorise une alimentation saine car il permet d'orienter le choix des aliments. Le Guide alimentaire donne les grandes lignes d'un mode d'alimentation sain, et l'étiquetage nutritionnel vient l'appuyer en aidant les consommateurs à choisir des aliments conformément aux principes d'une saine alimentation.

Au Canada, l'étiquetage nutritionnel est facultatif. Cependant, il semble que bon nombre de fabricants choisissent de participer à ce programme.

L'étiquetage nutritionnel consiste à indiquer, de manière uniformisée, la teneur en nutriments d'un aliment. Cette information nutritionnelle concerne toujours le produit, tel qu'on le trouve sur les tablettes et non le produit final (une fois préparé et prêt à servir).

Figurent sur l'étiquette :

- *Un en-tête*
- *La grosseur de la portion*

La teneur en éléments nutritifs doit être établie en fonction de la grosseur de portion *déclarée*. Les consommateurs devraient se rappeler que si leurs portions sont plus petites ou plus importantes que la portion déclarée, l'apport en matières grasses, en fer et en autres nutriments variera proportionnellement. Les grosseurs des portions aux fins de l'étiquetage nutritionnel sont parfois différentes de celles qui figurent dans le Guide alimentaire.

- *La valeur énergétique, la teneur en protéines, en matières grasses et en glucides.*

L'étiquette peut aussi indiquer la teneur en :

- *Matières grasses, décomposées en acides gras et en cholestérol*
- *Glucides, décomposés en sucres, en amidon et en fibres alimentaires*
- *Sodium et potassium*
- *Vitamines et minéraux, teneur exprimée en pourcentage de l'apport quotidien recommandé.*

L'apport quotidien recommandé d'une vitamine ou d'un minéral a été instauré uniquement à des fins d'étiquetage. Cette information est calculée en fonction de l'apport nutritionnel recommandé (ANR) le plus élevé, à l'exclusion de l'apport recommandé pour les femmes enceintes ou qui allaitent.

CÉRÉALES
Une source de fibres à faible teneur en matières grasses

Ingrédients : blé entier, son de blé, sucre, sel, malt, chlorhydrate de thiamine, chlorhydrate de pyridoxine, acide folique, fer réduit, BHT.

INFORMATION NUTRITIONNELLE
par portion de 30 g de céréales
(175 mL ou 3/4 de tasse)

Énergie	100 420	Cal kJ
Protéines	3,0	g
Matières grasses	0,6	g
Glucides	24	g
Sucres	4,4	g
Amidon	16,6	g
Fibres alimentaires	3,0	g
Sodium	265	mg
Potassium	168	mg

Pourcentage de l'apport quotidien recommandé

Thiamine	46 %
Niacine	6 %
Vitamine B_6	10 %
Folacine	8 %
Fer	28 %

Se servir de l'information

L'étiquetage nutritionnel peut aider le consommateur à :

Comparer les produits
Le consommateur peut recourir aux étiquettes pour comparer les produits et orienter son choix selon leur valeur nutritive. Une personne, par exemple, peut choisir un produit moins gras en comparant la teneur en matières grasses indiquée sur les étiquettes.

Choisir ses aliments de manière à manger sainement
On peut recourir aux tableaux d'information nutritionnelle pour évaluer les produits selon les principes d'une saine alimentation. Les *Recommandations sur la nutrition* conseillent aux Canadiens de s'assurer que les lipides ne comblent pas plus de 30 % de leurs besoins énergétiques quotidiens (Cal/ kJ). Ce pourcentage converti en grammes de lipides peut aider à évaluer les aliments ou les repas.

Quantité de lipides représentant 30 % des besoins énergétiques quotidiens

Besoins énergétiques (en Cal/kJ)	Lipides (en grammes)
1 800 / 7 500	60
2 700 / 11 300	90
3 200 / 13 400	105

Le Guide traite des besoins énergétiques allant de 1 800 à 3 200 Calories (7 500 à 13 400 kJ) par jour. Un apport en lipides qui ne représente pas plus de 30 % des besoins énergétiques quotidiens se situera, selon le cas, entre 60 et 105 g.

L'exemple de Suzanne
Les besoins énergétiques quotidiens de Suzanne sont d'environ 1 800 Calories (7 500 kJ). Par conséquent, sa consommation de matières grasses ne devrait pas être de plus de 60 g par jour. Cette information lui est précieuse lorsqu'elle achète un plat congelé pour le souper. Le pâté au poulet congelé a l'air délicieux, mais lorsqu'elle consulte le tableau d'information nutritionnelle, Suzanne constate que ce plat fournit, à lui seul, 60 g de matières grasses. Cela équivaudrait à l'apport souhaitable pour la journée. Suzanne est donc plus en mesure de décider après avoir lu l'étiquette. Si elle choisit le pâté au poulet, elle devra manger davantage d'aliments moins gras pendant quelques jours. Elle peut aussi en manger une plus petite portion ou encore choisir un autre plat moins gras comme le chili ou le pâté chinois congelés. Cette information nutritionnelle aide les consommateurs à établir de saines habitudes alimentaires.

Pâté au poulet
Information nutritionnelle par portion de 454 g (1 emballage)

Énergie	924	Cal
	3 870	kJ
Protéines	32	g
Matières grasses	60	g
Glucides	64	g

Les allégations nutritionnelles

Une allégation nutritionnelle souligne une caractéristique nutritionnelle particulière d'un produit. On sait que ce type d'information nutritionnelle influence les habitudes d'achat des consommateurs. Les allégations nutritionnelles sont souvent mises bien en évidence, en caractères gras, sur le devant de l'emballage. Elles figurent parfois sur le côté de l'emballage avec le tableau d'information nutritionnelle, comme c'est le cas dans l'exemple de la boîte de céréales. Toutes les allégations nutritionnelles doivent être étayées de données quantitatives détaillées en rapport avec l'allégation. Le consommateur devrait lire le tableau d'information nutritionnelle pour en savoir plus.

Les allégations nutritionnelles courantes et leur signification
Les termes utilisés dans les allégations sont définis par le gouvernement afin que les consommateurs puissent faire le lien entre une allégation et une norme précise. Par exemple :

- *Faible teneur* se rapporte toujours à une très faible quantité.
- *Moins* s'utilise pour comparer deux produits. Ainsi, on trouve parfois l'allégation «50 % moins de sel» sur une boîte de craquelins. Cela signifie que cet aliment contient la moitié moins de sel que celui auquel il est comparé, mais cela ne veut pas dire pour autant que ce produit est à *faible* teneur en sel. Il peut quand même être très salé.
- *Léger* ou *légère* est une allégation très courante. Sa présence sur une étiquette devrait inciter le consommateur à chercher quel élément du produit est «léger». Généralement, cette allégation se retrouve sur des produits à teneur réduite en gras et en Calories mais ce n'est pas toujours le cas. Elle se rapporte parfois au goût ou à la texture d'un aliment.
- *À faible teneur en acides gras saturés* et *sans cholestérol* sont des allégations qui pourraient suggérer que l'aliment contient peu de gras. Il n'en est pas toujours ainsi. Les huiles végétales, par exemple, ne contiennent pas de cholestérol, peuvent avoir une faible teneur en acides gras saturés mais ont toujours une teneur totale en lipides très élevée.

Déclaration du pourcentage en matières grasses
On trouve sur la plupart des produits laitiers la teneur en lipides selon le poids, sous forme de pourcentage en matières grasses (% M.G.). Cette information est précieuse pour choisir des produits laitiers moins gras.

Documents à consulter en matière d'étiquetage nutritionnel

- *Directives sur l'étiquetage nutritionnel*
- *Lignes directrices relatives aux programmes d'information sur la santé traitant de la vente d'aliments*

Les éducateurs et les communicateurs qui désirent en savoir davantage sur l'étiquetage nutritionnel peuvent se procurer les deux documents ci-dessus en s'adressant à : Santé et Bien-être social Canada, Direction de la protection de la santé, Ottawa (Ontario) K1A 0L2.

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992 Cat. H39-253/10-1992F, ISBN 0-662-97874-9 Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Santé Canada Health Canada

Renseignements sur le Guide alimentaire

11

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Le Guide et les aliments offerts au Canada

Le présent feuillet montre comment appliquer les conseils du Guide alimentaire (une variété d'aliments, en particulier des aliments moins gras, des produits céréaliers enrichis ou de grains entiers, des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange), tout en consommant des produits canadiens. En achetant canadien, les consommateurs se procurent des aliments de grande qualité et appuient l'industrie agro-alimentaire canadienne.

Afin de reconnaître les produits canadiens :

1. Vérifier le *pays d'origine* ; voir si les énoncés *Produit du Canada* ou *Catégorie Canada* figurent sur les affiches ou les étiquettes.
2. Vérifier si le nom et l'adresse d'un fabricant ou d'un transformateur canadien figurent sur l'étiquette.
3. Demander au détaillant s'il s'agit d'un produit canadien; le détaillant *devrait* pouvoir répondre et il saura que ses clients désirent acheter canadien.

Produits céréaliers

Le Guide souligne l'importance de manger des produits céréaliers, surtout de grains entiers ou enrichis. Les Prairies sont reconnues pour leurs cultures de blé, d'avoine et d'orge. Au Canada, on cultive aussi le maïs, le seigle, le sarrasin et le riz sauvage. Les produits céréaliers transformés comprennent la farine, les céréales pour le déjeuner, de nombreux types de pâtes alimentaires et les produits de boulangerie.

La farine de blé entier est une source de fibres, de fer et de vitamines B. La farine blanche canadienne est enrichie de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer; par conséquent, tous les produits de boulangerie contiennent ces nutriments. Il arrive que les pâtes alimentaires et les céréales pour le déjeuner soient également enrichies. Incitez les consommateurs à rechercher l'appellation «enrichi» sur les étiquettes.

Légumes et fruits

Le Guide encourage la consommation de légumes et de fruits, particulièrement les légumes vert foncé et orange et les fruits orange. Les produits canadiens sont offerts toute l'année :

- les légumes et les fruits fraîchement cueillis, en saison (voir le tableau au verso);
- les légumes et les fruits frais provenant d'un entrepôt à atmosphère contrôlée (carottes, chou, pommes de terre, pommes, etc.);
- les légumes frais, mûris en serre (tomates, concombres, etc.);
- les légumes et les fruits transformés (congelés, en conserve ou sous forme de jus).

Les légumes et les fruits (frais ou transformés) sont des sources de vitamines, de minéraux et de fibres. En les choisissant sous leur différentes formes, on ajoute de la variété à une alimentation saine. La fébrilité de la vie moderne fait apprécier d'autant plus le caractère pratique des produits en conserve ou congelés. On peut faire sauter en un tournemain des légumes congelés – pas besoin de les laver, de les parer ou de les hacher. On peut aussi se procurer des légumes assaisonnés, en sauce, en macédoine ou comme ingrédient de plats prêts à réchauffer. Dans bon nombre de cas, la méthode de cuisson par micro-ondes est indiquée. Les consommateurs auraient avantage à préférer les plats moins gras.

Produits laitiers

Le Guide incite les consommateurs à manger une variété de produits laitiers, de préférence moins gras. La gamme de produits canadiens est vaste :

- le lait écrémé, 1 %, 2 %, le lait entier, le lait au chocolat et le babeurre;
- le lait concentré; le lait en poudre et le lait UHT;
- les crèmes et la crème sure ordinaire et légère;
- le yogourt ordinaire ou moins gras, nature ou à saveur de fruits;
- les fromages et les produits à base de fromage, ordinaires ou moins gras (Le cheddar et la plupart des fromages de type européen, comme le bleu, le munster, le brie et le feta sont fabriqués au Canada);
- la crème glacée, la crème glacée légère, le lait glacé, le yogourt glacé, et une gamme d'autres desserts glacés dont certains sont plus maigres;

Les fruits et les légumes canadiens : quand peut-on se les procurer ?

Offre élevée ■ bonne □ peu élevée · inexistante

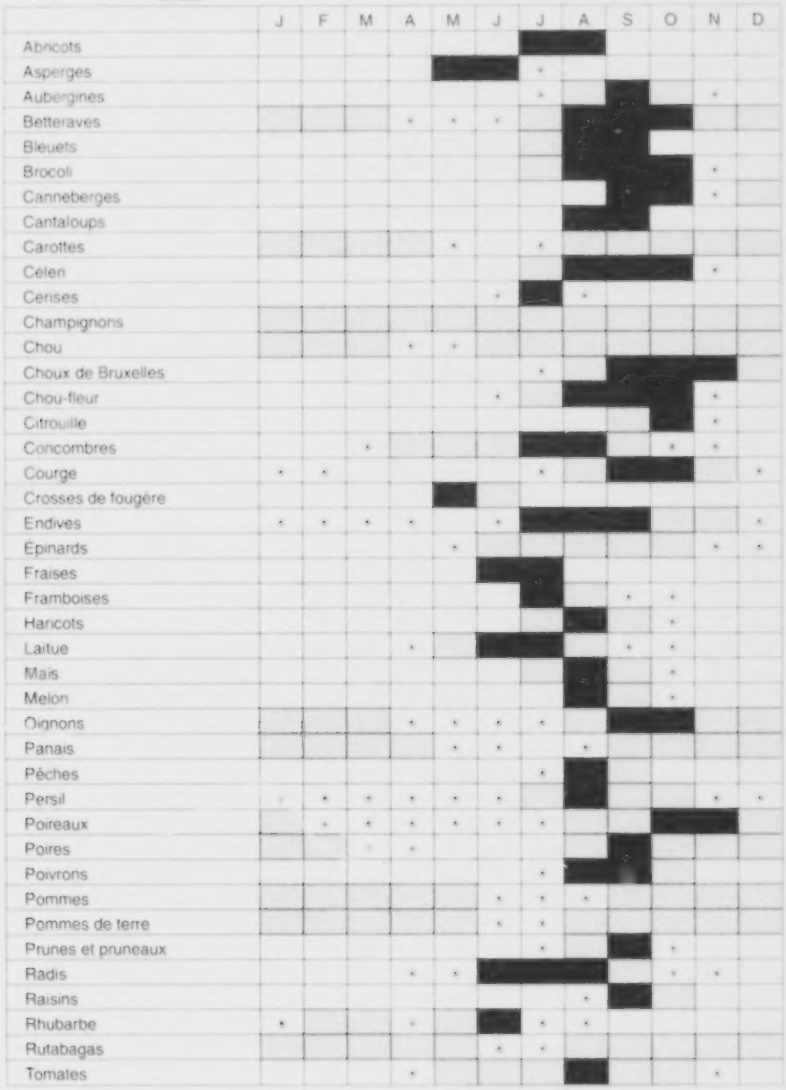


Tableau modifié : Agriculture Canada, 1983

- les poudings prêts à servir, ordinaires ou légers.

Viandes et substituts

Le Guide recommande de consommer chaque jour deux à trois portions d'aliments du groupe «Viandes et substituts». Il incite les consommateurs à préférer des aliments plus maigres.

- Le système de classement de la viande, les techniques d'élevage et d'alimentation des animaux, de même que l'amélioration des techniques de parage de la viande chez le détaillant ont contribué à réduire la teneur en gras des viandes canadiennes.
- On peut se procurer du boeuf, du porc, du veau et de la volaille toute l'année. L'agneau abonde de septembre à décembre. La viande hachée maigre et les viandes en portions individuelles permettent plus de commodité et de variété.
- Les œufs, voilà un repas économique et vite fait.
- On peut savourer des viandes transformées (ordinaires ou à plus faible teneur en gras), comme de la charcuterie, des saucisses fumées et d'autres saucisses.
- On peut également se procurer plus de 100 espèces de poissons et de fruits de mer.
- La viande, la volaille, les œufs et les fruits de mer sont offerts en conserve, congelés, prêts à réchauffer ou à cuire par micro-ondes. Inciter les consommateurs à vérifier la teneur en matières grasses avant de choisir un produit.
- Les haricots, les pois et les lentilles sont des aliments économiques, à faible teneur en matières grasses et à teneur élevée en glucides et en fibres. On peut se les procurer, sèches, en conserve, incorporées à des soupes et à des garnitures à salade ou sous forme de grignotines.

Variétés de haricots, de pois et de lentilles canadiens

- Les petits haricots blancs ou autres (par exemple, les haricots Pinto, noirs, roses, les petits haricots rouges, les haricots rouge foncé et les gros haricots blancs)
- Les pois secs jaunes ou verts (entiers ou cassés)
- Les lentilles canadiennes, de couleur verte

Autres aliments

On trouve, dans cette catégorie, de nombreux produits canadiens qui agrémentent une alimentation saine : le beurre, l'huile végétale et la margarine, les vinaigrettes, les condiments et les sauces, les herbes et les épices, les sucres, le miel, le sirop d'érable, les confitures, les gelées, les boissons et les grignotines.

Le Guide suggère de consommer avec modération les «Autres aliments» à teneur plus élevée en gras ou en énergie. Les fabricants canadiens produisent des variantes de ces aliments qui sont moins riches, non salées ou à teneur réduite en sel ou en sodium.

Produit en collaboration avec Agriculture Canada

©Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992. Cat. H39-253/11-1992F. ISBN 0-662-97875-7. Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.